

Ementa Escolar Lousada JULHO 2023

		3 A 7 DE JULHO DE 2023	10 A 14 DE JUNHO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de brócolos
	Prato	Massada de legumes (massa de cotovelinhos, feijão vermelho, cenoura, tomate, repolho)	Ovos mexidos com fiambre com arroz de tomate e feijão branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de couve-roxa, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou maçã assada	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de de curgete e cenoura	Creme de couve-flor
	Prato	Pá de porco assada no forno com arroz de cenoura	Esparguete à bolonhesa (esparguete com carne de vaca picada em molho de tomate)
	Hortícolas/Salada	Salada de feijão-verde, cenoura e pimento vermelho	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de repolho e feijão manteiga	Sopa de couve coração e feijão branco
	Prato	Salada de batata com bacalhau (batata aos quadrados, bacalhau desfiado, ovo, cenoura, pimento e molho verde)	Atum com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e molho de ovo)
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: brócolos	Salada de feijão-verde, cenoura e pimento vermelho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou mousse de chocolate
5.ª feira	Sopa	Sopa de grelos	Creme de alho-francês
	Prato	Coxa de frango estufada em molho de tomate (coxa de frango, cenoura e tomate) com massa esparguete cozida	Bife de frango estufado em molho de tomate com massa espiral cozida
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e pepino	Salada de alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	Canja de galinha
	Prato	Arroz de atum no forno (erroaz branco em camadas com atum)	Filete de pescada panado no forno com arroz primavera (arroz, cenoura, milho, ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)

Ementa Escolar Lousada JULHO 2023

		7 A 21 DE JULHO DE 2023	24 A 28 DE JUNHO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura	Sopa de feijão verde e cenoura
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com batatinha salteada	Panado de peru no forno com massa de legumes (massa espiral estufada com tomate, cenoura e cogumelos)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e pepino	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou maçã assada	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de alface	Creme de abóbora
	Prato	Massada de peixe (pescada, tomate, pimento, alho-francês estufados com massa cote-velinhos)	Pescada estufada com molho de tomate (pescada, tomate, pimentos) e puré de batata
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e milho	Legumes cozidos: feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou gelado de leite	Fruta da época (3 variedades) e/ou gelatina de origem vegetal
4.ª feira	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de repolho e feijão vermelho
	Prato	Coxa de frango assada com arroz de acafrão	Febr de porco grelhada com arroz de tomate
	Hortícolas/Salada	Legumes salteados: curgete, cenoura e alho-francês	Salada de alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	Creme de nabo e cenoura
	Prato	Bacalhau á gomes de sá (bacalhau desfiado salteado com batata e ovo)	"Massa de atum gratinada (massa esparguete, atum, curgete, cenoura, pimento e queijo ralado)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de couve-flor
	Prato	Feijoada de legumes (estufado de feijão vermelho, pimento, repolho e cenora) e arroz branco	Omelete mista (ovo, queijo e fiambre) e arroz de feijão vermelho
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)