

# Ementa Escolar Lousada JULHO 2023

		3 A 7 DE JULHO DE 2023	10 A 14 DE JULHO 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)	Nuggets vegetais no forno 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 maça assada	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de de curgete e cenoura	Creme de couve-flor
	Prato	Seitan assado em cama de legumes (cebola, tomate e pimentos) com arroz de cenoura	Bolonhesa de soja (massa esparguete com soja fina granulada estufada em molho de tomate e alho-francês)
	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 grão-de-bico (batata aos quadrados, grão, cenoura, pimento e molho verde)	Salada mexicana (batata, feijão vermelho, ervilhas, cenoura e milho)
	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	Cubinhos de tofu estufados em molho de tomate com massa esparguete cozida	Rancho de legumes (massa riscada, grão-de-bico, cenoura, pimento, couve-coração)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e pepino	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	Canja de galinha
	Prato	Salada de arroz e feijão-frade (arroz, feijão-frade,tomate, cenoura raspada e pepino)	Bife de tofu panado no forno com arroz primavera (arroz, cenoura, milho, ervilhas)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)

# Ementa Escolar Lousada JULHO 2023

		17 A 21 DE JULHO DE 2023	24 A 28 DE JULHO DE 2023
2.ª feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura	Sopa de feijão verde e cenoura
	Prato	Legumes à brás (cogumelos, feijão-branco, alho-francês, batata e molho branco)	Douradinhos de tofu no forno com massa de legumes (massa espiral estufada com tomate, cenoura e cogumelos)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou maça assada	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de alface	Creme de abóbora
	Prato	Massa de legumes gratinada (salteado de tomate, grão-de-bico, cenoura e alho-francês com massa espiral e queijo ralado)	Chilli de legumes (feijão vermelho, cenoura, milho) com púre 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	Tofu assado no forno em cama de legumes (cebola e tomate) com arroz de acafrão	Arroz de tomate e lentilhas
	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	Jardineira de soja (soja, batatas aos cubos, cenoura e ervilhas estufadas)	Massa de legumes gratinada no forno (massa esparguete, grão, curgete, cenoura, pimento e queijo vegan)
	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	Tofu mexido com 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)