

# Ementa Escolar Lousada SETEMBRO 2022

		12 A 16 DE SETEMBRO DE 2022	19 A 23 DE SETEMBRO DE 2022
2.ª feira	Sopa		Creme de alface
	Prato		Massa de atum gratinada (massa esparguete, atum, curgete, cenoura, pimento e queijo ralado)
	Hortícolas/Salada		Alface e cenoura
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa		Sopa de couve-lombarda
	Prato		Coxa de frango assada no forno com arroz de cenoura
	Hortícolas/Salada		Alface, tomate e pepino
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa		Creme de cenoura
	Prato		Salada de batata com bacalhau (batata, bacalhau desfiado, cebola e ovo)
	Hortícolas/Salada		Repolho e cenoura cozidos
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa		Couve-Portuguesa e feijão branco
	Prato		Arroz à portuguesa (arroz malandro com feijão-vermelho, cenoura, repolho e cubinhos de frango)
	Hortícolas/Salada		Tomate e milho
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Feijão-verde com feijão vermelho	Couve-coração
	Prato	Feijoada à portuguesa (cubinhos de carne de vaca e frango, feijão-branco, cenoura, repolho)	Medalhões de salmão assado no forno com batatinha assada
	Hortícolas/Salada	tomate e cebola	Alface, cenoura e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina de Origem Vegetal

# Ementa Escolar Lousada SETEMBRO 2022

26 A 30 DE SETEMBRO DE 2022		
2.ª feira	<b>Sopa</b>	Couve-Branca e feijão catarino
	<b>Prato</b>	Salada Delícia (arroz, cebola, ovo, milho, pimentos, ervilhas)
	<b>Hortícolas/Salada</b>	Tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	<b>Sopa</b>	Couve-galega e/ou Canja de galinha
	<b>Prato</b>	Rancho de frango e legumes (massa penne, cubinhos de peito de frango, grão-de-bico, cenoura, repolho)
	<b>Hortícolas/Salada</b>	Alface e pimento
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês
	<b>Prato</b>	Panadinhos de pescada no forno com arroz de tomate
	<b>Hortícolas/Salada</b>	Alface, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de Couve-coração
	<b>Prato</b>	Rojões com batatinha salteada
	<b>Hortícolas/Salada</b>	Feijão-verde, cenoura e pimento
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Prato</b>	Pescada no forno em cama de legumes (posta de pescada, tomate, pimento e cebola) com arroz de açafrão e cenoura
	<b>Hortícolas/Salada</b>	Alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)