

# 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
	Vegetariano		Massa de legumes gratinada no forno (massa esparguete, grão, curgete, cenoura, pimento e queijo vegan)
	Hortícolas/Salada		Alface
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa		Sopa de couve-lombarda
	Vegetariano		Tofu assado 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
	Vegetariano		Salada de batata com feijão-frade (batata, feijão-frade, cebola, cenoura raspada e salsa)
	Hortícolas/Salada		Repolho e cenoura cozidos
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa		Couve-Portuguesa e feijão branco
	Vegetariano		Arroz à portuguesa Vegan (arroz malandro com feijão vermelho, repolho e cenoura)
	Hortícolas/Salada		Tomate e milho
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Feijão-verde com feijão vermelho	Sopa de couve-coração
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão branco, cenoura e repolho) com arroz branco	Seitan 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) e/ou 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>Vegetariano</b>	Salada Delicia Vegan (arroz, ervilhas, grão, milho e pimento)
	<b>Hortícolas/Salada</b>	Tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	<b>Sopa</b>	Canja Vegan
	<b>Vegetariano</b>	Rancho de Legumes (massa riscada/penne, grão-de-bico, cenoura, pimento, repolho)
	<b>Hortícolas/Salada</b>	Alface e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês
	<b>Vegetariano</b>	Tofu panado 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>Vegetariano</b>	Salada de 3 feijões com molho de limão (feijão vermelho, feijão branco, feijão verde, cebola, pimento e batata cozida)
	<b>Hortícolas/Salada</b>	Incorporados no prato
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com arroz de açafrão e cenoura
	<b>Hortícolas/Salada</b>	Alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

## MENU Vegetariano