

Ementa Escolar Lousada OUTUBRO 2022

		3 A 7 DE OUTUBRO DE 2022	10 A 14 DE OUTUBRO DE 2022
2.ª feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura	Sopa de Repolho com feijão branco
	Prato	Hambúguer de aves com queijo no forno e batatinhas salteadas	Ovos mexidos com fiambre e queijo e arroz de cenoura e ervilhas
	Hortícolas/Salada	Alface, couve-roxa e cenoura	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de abóbora	Creme de Brócolos
	Prato	Atum à bolonesa (massa esparguete com atum em molho de tomate)	Bifinhos de frango estufados em molho de tomate com massa penne cozida
	Hortícolas/Salada	Alface, pepino e milho	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Espinafres e feijão vermelho	Creme de alface
	Prato	Peru assado no forno fatiado com arroz primavera (arroz, cenoura, feijão-verde, milho e ervilhas)	Red-Fish assado em cama de legumes (cebola, tomate e pimentos) e arroz branco
	Hortícolas/Salada	Tomate e cenoura	Feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Nabiças	Feijão-verde
	Prato	Massa à lavrador (carne de vaca e de porco, cubos de cenoura, feijão vermelho e couve-coração estufados com massa cotovelinhos)	Bifanas de porco estufadas com massa esparguete cozida
	Hortícolas/Salada	Alface, couve-roxa e pepino	Tomate, pepino e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Couve-galega	Alho-Francês
	Prato	Salada de legumes (cenoura, feijão verde e repolho) com batata e panadinhos de pescada no forno	Salada de feijão-frade com atum (batata, atum, ovo, feijão-frade, cenoura e pimento)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou Mousse de Chocolate	Fruta da época (3 variedades)

Ementa Escolar Lousada OUTUBRO 2022

		17 A 21 DE OUTUBRO DE 2022	24 A 28 DE OUTUBRO DE 2022
2.ª feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	Nabiças e feijão-vermelho
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate e ervilhas	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura
	Hortícolas/Salada	Alface, pepino e cenoura	Couve-roxa, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Grelos	Creme de cenoura
	Prato	Filete de pescada estufado com legumes (pimento, tomate, cenoura e ervilhas) e batata cozida	Esparguete à bolonhesa (esparguete com carne de vaca picada em molho de tomate)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou Leite-Creme	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Creme de ervilhas	Espinafres
	Prato	Lombo de porco assado com batatinha assada	Peixe à Brás (pescada, ovo, alho francês, cebola e batatinha cozida)
	Hortícolas/Salada	Legumes salteados (curgete, cenoura e pimento)	Tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Couve branca	Couve-coração
	Prato	Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão-vermelho	Feijoada de Legumes (Feijão-vermelho, cenoura, tomate, curgete e repolho e chouriço de soja) e arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e tomate	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Couve portuguesa	Creme de Couve-flor
	Prato	Jardineira de carnes (cubos de carne de vaca e frango, batata, ervilha, cenoura, tomate e feijão verde)	Bifinhos de frango grelhados com cebolada e massa espiral
	Hortícolas/Salada	Alface e tomate	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)