

Ementa Escolar Lousada OUTUBRO 2022

		3 A 7 DE OUTUBRO DE 2022	12 A 16 DE OUTUBRO DE 2022
2.ª feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura	Sopa de Repolho com feijão branco
	Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico no forno e batatinhas salteadas	Bolinhos de grão no forno com 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
	Vegetariano	Bolonhesa de soja (massa esparguete com soja estufada em molho de tomate)	Lentilhas estufadas 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
	Vegetariano	Arroz colorido o forno (arroz, cenoura, feijão-verde, milho, ervilhas, feijão-frade e queijo vegan)	Assado de grão de bico com legumes (grão, cebola, tomate e pimento) com 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
	Vegetariano	Massa com feijão e legumes (estufado de cubos de cenoura, feijão vermelho e couve-coração com massa cotovelinhos)	Seitanas (seitan estufado em molho de tomate) com massa esparguete
	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
	Vegetariano	Salada de batata e grão-de-bico (batata, grão, cenoura, pimento, feijão-verde, salsa e cebola)	Salada de feijão-frade (batata, 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
	Vegetariano	Tofu panado no forno com arroz de tomate e ervilhas	Strogonoff de seitan e cogumelos 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
	Vegetariano	Estufado de feijão e legumes (batata, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e feijão branco)	Esparguete de lentilhas (esparguete com lentilhas estufadas 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
	Vegetariano	Gratinado de legumes no forno (batata, feijão manteiga, tomate, pimento, cenoura e curgete com molho branco)	Legumes à brás (cogumelos, feijão-branco, alho-francês, batata e creme de soja)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Couve branca	Couve-coração
	Vegetariano	Cubinhos de tofu salteados 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
	Vegetariano	Jardineira de grão (grão, batata, ervilha, cenoura, tomate e feijão verde)	Bifinhos de tofu grelhados no tacho 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)