

# Ementa Escolar Lousada DEZEMBRO 2022

		5 A 9 DE DEZEMBRO DE 2022	12 A 16 DE DEZEMBRO DE 2022
2.ª feira	Sopa	Creme de Alface	Crene de Espinafres
	Prato	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate)	Salada de feijão-frade com ovo (feijão-frade, ovo, cenoura, milho, pimento, cebola e salsa) com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Alface, pepino e milho	Legumes cozidos: repolho e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Couve-Lombarda e feijão manteiga
	Prato	Coxa de frango assada no forno com arroz de repolho em tirinhas	Red-Fish assado no forno em cama de legumes (cebola, tomate e pimentos) e batatinha assada
	Hortícolas/Salada	tomate e pepino	Legumes cozidos: Feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Creme de Abóbora	Sopa de Nabiças
	Prato	Massada de legumes ( massa de cotovelinhos, feijão vermelho, cenoura, tomate, repolho)	Arroz de frango malandrinho (arroz, cubinhos de frango, tomate e cenoura)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	Salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa		Creme de couve-flor e cenoura
	Prato		Massa de atum gratinada (massa esparguete, atum, curgete, cenoura, pimento e queijo ralado)
	Hortícolas/Salada		Salada de couve-roxa, e tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de Couve-Galega e Feijão Branco	Sopa de Repolho
	Prato	Filete de peixe panado no forno com salada de russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	Lombo de porco assado no forno com batatinha assada e arroz de açafraão
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e tomate	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou mousse de chocolate	Fruta da época (3 variedades)/Bolo-rei/Pão-de-ló

# Ementa Escolar Lousada DEZEMBRO 2022

		19 A 23 DE DEZEMBRO DE 2022	26 A 30 DE DEZEMBRO DE 2022
2.ª feira	Sopa	Creme de alho-francês	Sopa de repolho com feijão vermelho
	Prato	Peixe à Brás (pescada, ovo, alho francês, cebola e batatinhas salteadas)	Ovos mexidos com fiambre e queijo e arroz de cenoura e ervilhas
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, pepino e cenoura	Salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Canja de galinha	Creme de cenoura
	Prato	Rancho de legumes (massa riscada, grão-de-bico, cenoura, pimento, couve-coração e cogumelos)	Abrótea assada no forno em cama de cebola e tomate com batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou aletria
4.ª feira	Sopa	Sopa de grelos	Sopa de Espinafres
	Prato	Rojões com arroz de cenoura	Bifana de porco estufada com massa esparguete
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e milho	Salada de alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de brócolos
	Prato	Pescada no forno em cama de legumes (posta de pescada, tomate, pimento e cebola) com babatinha assada	Arroz de atum (arroz branco com atum, cenoura raspada, milho e ervilha)
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: repolho e cenoura	Salada de akface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou Gelatina de origem vegetal	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-portuguesa
	Prato	Bifinhos de peru estufados com massa esparguete	Massa à lavrador ( carne de vaca e de porco , cubos de cenoura, feijão vermelho e couve-coração estufados com massa cotovelinhos)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	Salada de alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)