

# 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
	Vegetariano	Soja à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate)	Salada de feijão-frade (feijão-frade,, cenoura, milho, pimento, cebola e salsa) com arroz branco
	Hortícolas/Salada	Alface, pepino e milho	Salada de alface, pepino 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
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura	Tofu assado no forno em cama de legumes (cebola, tomate e pimentos) e batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Alface, 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
	Vegetariano	Massada de legumes ( massa de cotovelinhos, feijão vermelho, cenoura, tomate, repolho)	Arroz de frango malandrinho de feijão vermelho (arroz, feijão vermelho, tomate e cenoura)
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa 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
	Vegetariano	FERIADO	Massa de legumes gratinada no forno (massa esparguete, grão, curgete, cenoura, pimento e queijo vegan)
	Hortícolas/Salada		Salada de couve-roxa, e tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Creme de Abóbora	Sopa de Repolho
	Vegetariano	Bife de tofu panado no forno com salada de russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	Bife de tofu grelhado com batatinha assada e arroz de açafraão
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / sobremesa de soja de chocolate	Fruta da época (3 variedades)/Leite creme vegan

# 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
	Vegetariano	Rancho de legumes (massa riscada, grão-de-bico, cenoura, pimento, couve-coração e cogumelos)	Tofu mexido com arroz de cenoura e ervilhas
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Canja de Legumes	Creme de cenoura
	Vegetariano	Legumes à brás (cogumelos, feijão-branco, alho-francês, batata e creme de soja)	Assado vegetariano (grão, cebola e tomate) com batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: repolho e cenoura	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de grelos	Sopa de Espinafres
	Vegetariano	Bolinhos de grão-de-bico no forno com arroz de cenoura	Seitanas estufadas 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
	Vegetariano	Jardineira de soja (estufado de batata, soja, cenoura, tomate, ervilhas e pimento)	Arroz de colorido (arroz branco, ervilhas, grão, tomate, cenoura raspada, milho)
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: repolho	Salada de alface
	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
	Vegetariano	Seitan de cebolada com massa esparguete	Massa à lavrador vegetariana ( cubos de soja, feijão vermelho e couve-coração, cenoura 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)