

Ementa Escolar Lousada NOVEMBRO 2022

		31 DE OUTUBRO A 4 DE NOVEMBRO DE 2022	7 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022
2.ª feira	Sopa	Sopa de couve-galega e feijão manteiga	Sopa de couve lombarda
	Vegetariano	Arroz malandrinho de feijão vermelho e legumes (tomate, alho-francês e cenoura)	Chilli de legumes (feijão vermelho, feijão preto, milho, pimento, couve lombarda, e cenoura) e arroz branco
	Hortícolas/Salada	Salada de pepino	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa		Creme de alho-francês
	Vegetariano	Feriado	Assado Vegetariano (grão, cebola, pimento e curgete) com batata assada
	Hortícolas/Salada		Salada de alface, cenoura e pepino
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Creme de abóbora	Sopa de espinafres e feijão vermelho
	Vegetariano	Salada russa (batata, cenoura, grão-de-bico e ervilhas)	Massada de seitan (seitan, tomate, pimento, alho-francês estufados com massa coteve-linhos)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e tomate	"Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou Maça Assada
5.ª feira	Sopa	Sopa de nabiças	Creme de couve-flor
	Vegetariano	Estufado de feijões (feijão vermelho e branco) em molho de tomate e arroz branco	Bife de tofu grelhado com arroz de cenoura
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, cenoura e pimento	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e pepino	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	Sopa de couve portuguesa
	Vegetariano	Tofu no forno em cama de cebola e pimentos com batatinha assada	Salada de batata e grão-de-bico, (batata, grão e molho verde)
	Hortícolas/Salada	Legumes cozidos: brócolos e cenoura	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou Gelatina de Origem Vegetal	Fruta da época (3 variedades)

Ementa Escolar Lousada NOVEMBRO 2022

		14 A 18 DE NOVEMBRO DE 2022	21 A 25 DE NOVEMBRO DE 2022
2.ª feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão branco	Sopa de couve-galega
	Vegetariano	Massa colorida gratinada no forno (massa esparguete, feijão branco, cebola, pimentos, tomate e cenoura com queijo vegan)	Arroz de repolho, ervilhas e feijão vermelho
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e cebola	Salada de tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou iogurte de soja de aromas	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de brócolos	Creme de espinafres
	Vegetariano	Arroz malandrinho de feijão vermelho (arroz, feijão-vermelho, repolho, cenoura e tomate)	Rancho de legumes (massa riscada, grão-de-bico, cenoura, pimento, couve-coração e cogumelos)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve-lombarda e cenoura
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada e batata cozida	Arroz colorido Vegan (arroz branco com cenoura raspada, milho, feijão-frade e ervilha)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Salada de alface e tomate
5.ª feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura	Sopa de repolho
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz de acafrão com ervilhas, grão-de-bico, cenoura, pimentos, cogumelos e tomate)	Lentilhas estufadas com legumes (repolho, cenoura e pimento) e batatas estufas
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e pepino	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de grelos	Creme de abóbora e ervilhas
	Vegetariano	Soja estufada com legumes (curgete, tomate e cenoura) e massa riscada	Salteado de soja com legumes (soja, tomate e alho-francês) e arroz de cenoura
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de couve-roxa, pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/iu Gelatina de Origem Vegetal

Ementa Escolar Lousada NOVEMBRO 2022

		28 DE NOVEMBRO A 2 DE DEZEMBRO DE 2022
2.ª feira	Sopa	Sopa de nabiças e feijão vermelho
	Vegetariano	Tofu mexido com cogumelos e batata aos cubos
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Sopa de Brócolos
	Vegetariano	Arroz de acafrão com grão (arroz, grão, couve-coração e cenoura)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura
	Vegetariano	Guisado de seitan com cogumelos, feijão-verde e cenoura e batata cozida
	Hortícolas/Salada	Salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou Pudim de Caramelo
5.ª feira	Sopa	
	Vegetariano	Feriado
	Hortícolas/Salada	
	Sobremesa	
6.ª feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Vegetariano	Arroz de lentilhas no forno (arroz, lentilhas, feijão vermelho, cenoura e queijo vegan)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

MENU Vegetariano