

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
	Prato	Atum com salada russa (batata, cenoura e ervilhas)	Feijoada de legumes (estufado de feijão vermelho, 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
	Prato	Feriado	Peito de peru assado no forno com batatinha 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
	Prato	Omelete de legumes (ovo, cenoura, tomate, alho-francês e queijo) com arroz de feijão vermelho	Massada de peixe (pescada, tomate, pimento, alho-francês estufados com massa cotelinhos)
	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
	Prato	Abrótea assada no forno em cama de cebola e pimentos com batatinha assada	Rojões de porco com arroz de açafraão
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa, cenoura e pimento	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Coxa de frango estufada em molho de tomate e arroz branco	Salada de batata, grão-de-bico e atum (batata, grão, atum, cebola e salsa)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface 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
	Prato	Massa com legumes e ovo gratinada no forno (massa esparguete, cebola, pimentos, tomate, cenoura e ovo com molho branco)	Hambúrguer de aves no forno com arroz de repolho 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 aromas	Fruta da época (3 variedades)
3.ª feira	Sopa	Creme de brócolos	Creme de espinafres
	Prato	Filetes de pescada no forno com cebolada e batata cozida	Rancho de legumes (massa riscada, grão-de-bico, cenoura, pimento, couve-coração e cogumelos)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	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
	Prato	Arroz malandrinho de aves (arroz, carne de aves, repolho, cenoura e tomate)	Arroz de atum (arroz branco com atum, cenoura raspada, milho e ervilha)
	Hortícolas/Salada	Incorporados no prato	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
5.ª feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura	Sopa de repolho
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com massa de legumes (massa riscada com legumes salteados: curgete, tomate e cenoura)	Pá de porco assada no forno e batatinha assada
	Hortícolas/Salada	Salada de couve-roxa e pepino	Legumes salteados: repolho, cenoura raspada e pimento verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
6.ª feira	Sopa	Sopa de grelos	Creme de abóbora e ervilhas
	Prato	Estufado de carne de vaca, ervilhas e cenoura com arroz de acafrão	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de cenoura
	Hortícolas/Salada	Salada de tomate e pimento em tirinhas	Salada de couve-roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) e/ou Gelatina de Origem Vegetal

Ementa Escolar Lousada NOVEMBRO 2022

28 DE NOVEMBRO A 2 DE DEZEMBRO DE 2022		
2.ª feira	Sopa	Sopa de nabijas e feijão vermelho
	Prato	Ovos rotos (ovo, fiambre de aves, queijo 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
	Prato	Peito de frango com limão no forno com arroz de acafrão
	Hortícolas/Salada	Salada de alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4.ª feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura
	Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde com molho verde
	Hortícolas/Salada	Salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou Pudim de Caramelo
5.ª feira	Sopa	
	Prato	Feriado
	Hortícolas/Salada	
	Sobremesa	
6.ª feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Arroz à portuguesa (arroz malandro com feijão-vermelho, cenoura, repolho e cubinhos de carne de vaca)
	Hortícolas/Salada	Salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)