



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 18 a 22 de Novembro de 2024

2ª	Sopa	Batata doce/legumes
	Prato do dia	Filetes de pescada no forno, com arroz primavera; salada de tomate ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Panados vegetarianos no forno, com arroz primavera; salada de tomate ^{2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do dia	Carne de porco à alentejana; salada ⁶
	Prato vegetariano	Tofú à alentejana; salada ⁷
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,2,3}

4ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Red fish assado no forno com arroz de ervilha; salada mista ⁵
	Prato vegetariano	Empadão vegetariano de arroz; salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Feijão e cenoura
	Prato do dia	Carne de vaca estufada com esparguete; salada de alface ²
	Prato vegetariano	Cubos de seitã estufados com esparguete; salada de alface ²
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Creme de abóbora e salsa
	Prato do dia	Paloco, com salada de batata, grão, ovo, e legumes ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada de batata, grão, ovo, cenoura e feijão verde ³
	Sobremesa	Fruta da época

O Presidente da Junta de Freguesia
(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"