

JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 29 de Janeiro a 2 de Fevereiro de 2024



2ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Rissóis de carne, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Rissóis vegetarianos no forno, com arroz de ervilhas; salada
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Abóbora e alho francês
	Prato do dia	Esparguete al mare (potas, pescada, marisco) ; salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Esparguete com cogumelos; salada de tomate ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Canja
	Prato do dia	Costeletas estufadas, com batata cozida e brócolos ⁵
	Prato vegetariano	Quiche de legumes e cogumelos; legumes assados ^{1,2,3}
	Sobremesa	Iogurte ¹

5ª	Sopa	Couve flor
	Prato do dia	Solha panada no forno, com arroz de tomate e feijão; Salada ^{5,6}
	Prato vegetariano	Arroz de feijão, com cogumelos e salsicha de soja; legumes ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e salsa
	Prato do dia	Paloco à gomes de Sá; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Ovo à gomes de Sá; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondêla Falego)

Nutricionista

(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevisíveis, a ementa poderá sofrer alterações"