



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 19 a 23 de Fevereiro de 2024

2ª	Sopa	Cenoura e lombarda
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada <sup>2</sup>
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja; salada <sup>2,7</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Couve lombarda
	Prato do dia	Ovos estrelados, com arroz de cenoura e salada
	Prato vegetariano	Ovos estrelados, com salpicões vegetarianos, com arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Peixe vermelho assado no forno, com batata às rodelas; salada de alface
	Prato vegetariano	Hambúrguer de legumes no forno, com batata às rodelas; salada de alface
	Sobremesa	Celadina

5ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Coxa de peru assada no forno, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Seita assada no forno, com arroz de ervilhas; salada
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Salmão no forno com batata assada; salada <sup>5</sup>
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico (falafel), com batata assada; salada
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"