



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 1 de Junho a de 5 de Junho de 2020



2ª	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

3ª	Sopa	Lentilhas
	Prato do dia	Omelete mista no forno, com arroz primavera e salada de alface <sup>1,2,3</sup>
	Prato vegetariano	Omelete simples com arroz primavera e salada de alface <sup>1,2,3</sup>
	Sobremesa	Pêssego

4ª	Sopa	Creme de couve-flôr
	Prato do dia	Costeletas de cebolada com massa e legumes salteados <sup>2</sup>
	Prato vegetariano	Hambúrguer de soja no forno, com massa e legumes salteados <sup>2</sup>
	Sobremesa	Laranja

5ª	Sopa	Couve portuguesa e massinhas
	Prato do dia	Filetes de pescada com salada russa <sup>2,3,5</sup>
	Prato vegetariano	Bolinhos de batata-doce com salada russa <sup>3</sup>
	Sobremesa	Salada de fruta

6ª	Sopa	Chuchu e curgete
	Prato do dia	Frango assado no forno com arroz de cenoura; salada de alface
	Prato vegetariano	Seitã no forno com arroz de cenoura; salada de alface <sup>2</sup>
	Sobremesa	Pêra

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

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"