



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 8 de Junho a 12 de Junho de 2020

2ª	Sopa	Batata-doce e alho-francês
	Prato do dia	Massa com atum em molho de tomate e salada de alface e cenoura ^{2,5}
	Prato vegetariano	Pasta italiana (molho de tomate e queijo mozarella), com salada de alface e cenoura ^{2,5}
	Sobremesa	Abacaxi
3ª	Sopa	Creme de brócolos
	Prato do dia	Frango estufado com arroz de cenoura e ervilhas; salada de alface ²
	Prato vegetariano	Arroz à valenciana de soja (com salsichas de soja); salada de alface ⁷
	Sobremesa	Melão
4ª	Sopa	Feriado
	Prato do Dia	
	Sobremesa	
5ª	Sopa	Feriado
	Prato do Dia	
	Sobremesa	
6ª	Sopa	Agrião e cenoura
	Prato do dia	Douradinhos no forno com arroz de tomate; salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno com arroz de tomate e amêndoas salteadas; salada de tomate ⁴
	Sobremesa	Maçã

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"