



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 15 de Junho a 19 de Junho de 2020

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Ovos recheados (com atum), com massa lacinhos; salada de alface ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Ovo recheado com húmus de grão de bico, com massa lacinhos; salada de alface ^{2,3}
	Sobremesa	Laranja
3ª	Sopa	Abóbora e espinafres
	Prato do dia	Perú assado no forno com batata assada; brócolos
	Prato vegetariano	Tofú salteados com batata assada; brócolos ⁷
	Sobremesa	Melancia
4ª	Sopa	Couve branca
	Prato do dia	Solha no forno com arroz de tomate; salada de tomate ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Quiche vegetariana, com salada de tomate e maçã ^{2,3,7}
	Sobremesa	Pêssego
5ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Carbonara de fiambre; salada de cenoura ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Carbonara vegetariana; salada de cenoura ⁷
	Sobremesa	Gelatina
6ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Arroz de bacalhau com feijão branco; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrguer de feijão preto e cogumelos com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Banana

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"