



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 22 de Junho a de 26 de Junho de 2020

2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do dia	Almôndegas com esparguete; salada de alface
	Prato vegetariano	Seitã com esparguete; salada de alface ⁷
	Sobremesa	Abacaxi

3ª	Sopa	Sopa de peixe ⁵ / Sopa de legumes
	Prato do dia	Empadão de atum; salada de tomate ^{1,3,5}
	Prato vegetariano	Empadão de soja; salada de tomate ⁷
	Sobremesa	Morangos

4ª	Sopa	Couve lombarda
	Prato do dia	Arroz de pato; salada de alface
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas, com arroz; salada de alface ^{2,3}
	Sobremesa	Melancia

5ª	Sopa	Nabiça
	Prato do dia	Medalhões de pescada estufados com massa, em molho de tomate; salada de cenoura ^{2,5}
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja; salada de cenoura ^{2,7}
	Sobremesa	Pêra

6ª	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Frango de churrasco, com batata-frita e salada mista
	Prato vegetariano	Hambúrguer de soja, com batata-frita e salada mista ⁷
	Sobremesa	Gelado ¹

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)