



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 1 a 5 de Abril de 2024

2 <sup>a</sup>	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
3 <sup>a</sup>	Sopa	Cenoura e ervilhas
	Prato do dia	Filetes de pescada panados no forno, batata cozida; salada <sup>2,3,5</sup>
	Prato vegetariano	Panados de legumes no forno, batata cozida; salada <sup>2,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
4 <sup>a</sup>	Sopa	Couve portuguesa
	Prato do Dia	Bifinho de frango grelhado, com arroz de cenoura; salada
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado, com arroz de cenoura; salada
	Sobremesa	Fruta da época
5 <sup>a</sup>	Sopa	Abóbora
	Prato do Dia	Solha no forno com batata assada; salada <sup>5</sup>
	Prato vegetariano	Assado de legumes, com cogumelos e ovo escalfado <sup>3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
6 <sup>a</sup>	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Ovos mexidos no forno com fiambre, com massa; salada <sup>2,3</sup>
	Prato vegetariano	Ovos mexidos no forno com salsicha vegetariana, com massa; salada <sup>2,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"