



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA
EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 15 a 19 de Abril de 2024

2ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Macarronada no forno, com carne picada; salada ²
	Prato vegetariano	Macarronada no forno, com soja fina; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Alho francês e cenoura
	Prato do dia	Arroz de peixe e marisco; salada ^{5,6}
	Prato vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano; salada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Batata doce e espinafres
	Prato do Dia	Fêveras estufadas, com batata cozida; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas, com puré de batata; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Lombarda
	Prato do Dia	Atum com arroz de tomate; salada ⁵
	Prato vegetariano	Tofú com broa no forno, com arroz de tomate; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Rabanada ^{1,2,3}
6ª	Sopa	Legumes
	Prato do Dia	Ovos mexidos no forno com massa; salada ²
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dr.ª Jéssica Pinheiro)



"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"