



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

#### SEMANA: 12 a 16 de Dezembro de 2022

2 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do dia	Nuggets de frango com arroz primavera; salada de alface <sup>2</sup>
	Prato vegetariano	Nuggets vegetarianos no forno com arroz primavera; salada de alface <sup>2</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

3 <sup>a</sup>	Sopa	Ervilhas
	Prato do dia	Paloco à Gomes de Sá; salada <sup>3,5</sup>
	Prato vegetariano	Ovo cozido à Gomes de Sá; salada <sup>3,5</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

4 <sup>a</sup>	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Perú assado no forno, com limão, com arroz de legumes
	Prato vegetariano	Bolinhos de batata doce e legumes no forno, com arroz e legumes <sup>2</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

5 <sup>a</sup>	Sopa	Feijão
	Prato do dia	Massada de atum em molho de tomate e orégãos; salada de alface <sup>1,2,5</sup>
	Prato vegetariano	Massada de cogumelos em molho de tomate e orégãos; salada de alface <sup>1,2</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

6 <sup>a</sup>	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Frango de churrasco com batata frita e salada
	Prato vegetariano	Hambúguer vegetariano no forno, com batata frita e salada <sup>3</sup>
	Sobremesa	Doces Natalícios <sup>1,2,3</sup>

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

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"