



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 14 de Setembro a 18 de Setembro de 2020

2 <sup>a</sup>	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate; salada de alface <sup>2,3,5</sup>
	Prato vegetariano	Bolinhos de batata-doce e legumes no forno, com arroz de tomate; salada de alface <sup>2,3</sup>
	Sobremesa	Laranja

3 <sup>a</sup>	Sopa	Abóbora e espinafres
	Prato do dia	Perú assado no forno com batata assada; legumes assados
	Prato vegetariano	Quiche de legumes; legumes assados <sup>3</sup>
	Sobremesa	Maçã

4 <sup>a</sup>	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Massada de peixe; salada de tomate <sup>2,5</sup>
	Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos; salada de tomate <sup>2</sup>
	Sobremesa	Banana

5 <sup>a</sup>	Sopa	Grão de bico e cenoura
	Prato do dia	Costeletas de cebolada, com puré de batata e cenoura; salada de alface <sup>1,3</sup>
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão e cogumelos com puré de batata e cenoura; salada de alface <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Gelatina

6 <sup>a</sup>	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Solha panada assada no forno, com arroz de feijão; salada de cenoura <sup>2,5</sup>
	Prato vegetariano	Tofú assado no forno, com arroz de feijão; salada de cenoura <sup>7</sup>
	Sobremesa	Maçã

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

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"