



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 21 de Setembro a de 25 de Setembro de 2020

2ª	Sopa	Abóbora e salsa
	Prato do dia	Ovos mexidos no forno com queijo e fiambre, com massinhas; salada de tomate <sup>1,2,3</sup>
	Prato vegetariano	Ovos mexidos no forno, com massinhas; salada de tomate <sup>2,3</sup>
	Sobremesa	Uva

3ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Peixe-vermelho no forno, batata assada e legumes assados <sup>5</sup>
	Prato vegetariano	Seitã no forno, batata assada e legumes assados <sup>2</sup>
	Sobremesa	Banana

4ª	Sopa	Feijão e couves
	Prato do dia	Arroz à valenciana; salada de alface
	Prato vegetariano	Hambúrguer de feijão preto, com arroz; salada de alface
	Sobremesa	Maçã

5ª	Sopa	Nabiça
	Prato do dia	Bife de frango grelhado, com esparguete; salada de cenoura
	Prato vegetariano	Tofú salteado, com arroz de ervilhas; salada de cenoura <sup>7</sup>
	Sobremesa	Laranja

6ª	Sopa	Cenoura e alho francês
	Prato do dia	Pescada estufada em molho de tomate, cenoura e salsa, com arroz; salada de tomate <sup>2,5</sup>
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja; salada de tomate <sup>2,7</sup>
	Sobremesa	Bolinhos de côco <sup>1,3</sup>

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

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"