



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 28 de Setembro a 2 de Outubro de 2020

2 ^a	Sopa	Lentilhas
	Prato do dia	Almôndegas com puré; salada de alface ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Almôndegas de soja com puré; salada de alface ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Banana

3 ^a	Sopa	Chuchu
	Prato do dia	Massada de salmão (e pescada); salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (massa, grão, legumes, soja) ^{2,7}
	Sobremesa	Salada de fruta

4 ^a	Sopa	Couve portuguesa
	Prato do dia	Bifinhos de peru com cogumelos (molho de tomate), com arroz; salada de alface
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano, com arroz; salada de alface ^{3,7}
	Sobremesa	Uva

5 ^a	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Filetes de cavala no forno, em cama de tomate, batata assada às rodelas; salada de tomate
	Prato vegetariano	Tofú panado assado no forno, com batata assada; salada de tomate ^{2,7}
	Sobremesa	Pêra

6 ^a	Sopa	Batata-doce e alho francês
	Prato do dia	Arroz de pato com salada mista
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; salada mista ¹
	Sobremesa	Maçã

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"