



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 13 a 17 de Janeiro de 2025

2ª	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato do dia	Salada russa com atum e ovo; salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada russa com bolinhos vegetarianos no forno e ovo; salada ^{2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Lombo de porco assado com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Tofu assado com esparguete; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Lombinhos de pescada estufados com batata cozida; brócolos ⁵
	Prato vegetariano	Bolinho de legumes e cogumelos, com batata cozida; brócolos ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Agrião e cenoura
	Prato do Dia	Ovos recheados com queijo e fiambre, com massa tricolor; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Ovos recheados com queijo, com massa tricolor; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Arroz de potas; salada ⁵
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; salada
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dr.ª Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"