



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 20 a 24 de Janeiro de 2025

| | | |
|----|-------------------|---|
| 2ª | Sopa | Alho-francês e cenoura |
| | Prato do dia | Ovos mexidos, com esparguete cozido em molho de tomate; salada de tomate ^{2,3} |
| | Prato vegetariano | Ovos mexidos, com esparguete cozido em molho de tomate; salada de tomate ^{2,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 3ª | Sopa | Brócolos e cenoura |
| | Prato do dia | Perca estufada, com batata cozida; salada, ^{2,5} |
| | Prato vegetariano | Seitã estufada em molho de tomate, com batata cozida; salada, ^{2,5} |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 4ª | Sopa | Creme de legumes |
| | Prato do Dia | Pizza à portuguesa; salada ^{1,2,3} |
| | Prato vegetariano | Pizza Marguerita; salada, ^{1,2,3} |
| | Sobremesa | Gelatina |
| 5ª | Sopa | Agrião e cenoura |
| | Prato do Dia | Coxa de peru assada, com esparguete; salada ² |
| | Prato vegetariano | Bolonhesa de soja; salada ^{2,7} |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 6ª | Sopa | Curgete e grão de bico |
| | Prato do dia | Frango assado com arroz de cenoura; salada |
| | Prato vegetariano | Hambúrguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura; salada ⁷ |
| | Sobremesa | Fruta da época |

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"