



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 27 a 31 de Janeiro de 2025

2 <sup>a</sup>	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Hambúguer grelhado, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Hambúguer vegetariano grelhado, com arroz de ervilhas; salada
	Sobremesa	Fruta da época
3 <sup>a</sup>	Sopa	Abóbora e alho francês
	Prato do dia	Esparguete al mare (potas, pescada, marisco) ; salada de tomate <sup>2,5</sup>
	Prato vegetariano	Esparguete com cogumelos; salada de tomate <sup>2,5</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
4 <sup>a</sup>	Sopa	Canja
	Prato do dia	Fêveras estufadas, com batata cozida e brócolos <sup>5</sup>
	Prato vegetariano	Quiche de legumes e cogumelos; legumes assados <sup>1,2,3</sup>
	Sobremesa	Iogurte <sup>1</sup>
5 <sup>a</sup>	Sopa	Couve flor
	Prato do dia	Solha panada no forno, com arroz de tomate e feijão; Salada <sup>5,6</sup>
	Prato vegetariano	Arroz de feijão, com cogumelos e salsicha de soja; legumes <sup>7</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
6 <sup>a</sup>	Sopa	Cenoura e salsa
	Prato do dia	Bifinhos de peru grelhados com massa, cenoura e ervilhas; salada <sup>2</sup>
	Prato vegetariano	Bifinhos de seitã estufados com massa, cenoura e ervilhas; salada <sup>a2</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)