



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 3 de Maio a 7 de Maio de 2021

2 ^a	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Omelete de alho francês e atum no forno, com arroz de cenoura; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Omelete de legumes no forno, com arroz de cenoura; salada ^{1,3} Op- Hambúguer vegetariano no forno, com arroz de cenoura; salada
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Feijão branco
	Prato do dia	Medalhões de pescada estufados em molho de tomate e pimentos, com massa e salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Estufado de soja e legumes, com massa ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Couve-lombarda
	Prato do dia	Frango assado, com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura
	Prato vegetariano	Panadinhos vegetarianos no forno, com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato do dia	Paloco à brás; salada de alface ^{3,5}
	Prato vegetariano	Alho francês à brás; salada de alface ³
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Canja de galinha/ Sopa de legumes
	Prato do dia	Arroz de aves; salada
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; salada
	Sobremesa	Salada de fruta

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"