



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 9 de Novembro a 13 de Novembro 2020

2ª	Sopa	Alho-francês
	Prato do dia	Paloco à gomes de Sá, com azeitonas; salada de alface <sup>(3,5)</sup>
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão de bico, com batata cozida, ovo e azeitonas; salada de alface <sup>(3)</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Cenoura e grão de bico
	Prato do dia	Frango assado, com arroz de legumes; salada
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com arroz de legumes; salada <sup>(2)</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Couve lombarda
	Prato do dia	Massada de peixe; salada de alface <sup>(2,5)</sup>
	Prato vegetariano	Massada de cogumelos com queijo ralado; salada de alface <sup>(1,2)</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Costeletas estufadas, com arroz; salada de tomate
	Prato vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado, com arroz; salada de tomate <sup>(7)</sup>
	Sobremesa	Leite-creme <sup>(1,3)</sup>
6ª	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato do dia	Mimos de pescada, com batata assada às rodelas; salada de tomate <sup>(5)</sup>
	Prato vegetariano	Muffins de vegetais, com batata assada às rodelas; salada de tomate <sup>(2,3)</sup>
	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"