



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 16 de Novembro a 20 de Novembro de 2020

2 ^a	Sopa	Abóbora e alho-francês
	Prato do dia	Rissóis de carne, com arroz e salada de alface ⁽³⁾
	Prato vegetariano	Rissóis vegetarianos, com arroz e salada de alface ⁽³⁾
	Sobremesa	Fruta da época

3 ^a	Sopa	Canja de galinha ^(2,3)
	Prato do dia	Peixe vermelho assado no forno, com batata assada e salada ⁽⁵⁾
	Prato vegetariano	Hambúguer vegetariano no forno, com batata assada e salada ⁽⁷⁾
	Sobremesa	Fruta da época

4 ^a	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Frango estufado com cenoura e ervilhas, com esparguete; legumes assados (curgete, cenoura e tomate) ⁽²⁾
	Prato vegetariano	Tofú assado no forno, com esparguete; legumes assados (curgete, cenoura e tomate) ^(2,7)
	Sobremesa	Salada de fruta

5 ^a	Sopa	Feijão vermelho
	Prato do dia	Perca estufada, com arroz e salada de tomate ⁽⁵⁾
	Prato vegetariano	Omelete de cogumelos, com arroz e salada de tomate ^(2,3)
	Sobremesa	Fruta da época

6 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Lombo de porco assado, com puré de batata; salada de alface ^(1,3)
	Prato vegetariano	Empadão de lentilhas; salada de alface ^(1,3)
	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"