



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 23 de Novembro a 27 de Novembro de 2020

2ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Almôndegas com esparguete; salada de alface ⁽²⁾
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas, com esparguete; salada de alface ^(2,7)
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Medalhões de pescada estufados, com arroz e salada de alface e cenoura ⁽⁵⁾
	Prato vegetariano	Bolinhos de espinafres no forno, com arroz e salada de alface e cenoura ^(1,2,3)
	Sobremesa	Rabanadas ^(1,2,3)

4ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Perú assado no forno, com batata assada; brócolos
	Prato vegetariano	Tofú assado, com batata assada; brócolos ⁽⁷⁾
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Chuchu
	Prato do dia	Ovos recheados surpresa (com atum), com massa espirais; salada de cenoura ^(1,3)
	Prato vegetariano	Ovos recheados surpresa (queijo e fiambre), com massa espirais; salada de cenoura ^(1,3)
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do dia	Grelhada mista com arroz e feijão-preto; salada de alface
	Prato vegetariano	Tofú grelhado com arroz e feijão-preto; salada de alface ⁽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"