



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 30 de Novembro a 4 de Dezembro de 2020

2ª	Sopa	Feijão com couves
	Prato do dia	Hambúrguer grelhado, com arroz de tomate; salada de alface
	Prato vegetariano	Hambúrguer de soja, com arroz de tomate; salada de alface <sup>(7)</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Feriado	
----	---------	--

4ª	Sopa	Chuchu
	Prato do dia	Esparguete com atum; salada de tomate <sup>(2,5)</sup>
	Prato vegetariano	Esparguete com cogumelos, e queijo ralado; salada de tomate <sup>(1,2,3)</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Bife de frango grelhado, com arroz de cenoura; salada de alface
	Prato vegetariano	Seitã assado no forno, com arroz de cenoura; salada de alface <sup>(2)</sup>
	Sobremesa	Aletria <sup>(1,2,3)</sup>

6ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Empadão de peixe; salada de cenoura <sup>(1,2,3,5)</sup>
	Prato vegetariano	Empadão de soja; salada de cenoura <sup>(1,2,3,7)</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"