



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 11 a 15 de Março de 2024

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Esparguete com atum ²⁵
	Prato vegetariano	Esparguete com cogumelos, tomate cherry e mozzarella ^{1,2}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Abóbora e lentilhas
	Prato do dia	Coxas de frango no forno, com arroz de cenoura Salada mista ²
	Prato vegetariano	Falafel com arroz de cenoura; Salada mista ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época,
4ª	Sopa	Chuchu
	Prato do dia	Red-fish no forno com batata assada; salada de tomate ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Empadão de legumes; salada de tomate ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Cenoura e espinafres
	Prato do dia	Ovos mexidos no forno, com arroz de tomate; salada de tomate ³
	Prato vegetariano	Ovos mexidos no forno, com arroz de tomate; salada de tomate ³
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas, com batata cozida; salada
	Prato vegetariano	Seitã estufada, com batata cozida; salada
	Sobremesa	Gelatina

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"