



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 4 de Janeiro a 8 de Janeiro de 2021

2ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Paloco à gomes de Sá; salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Rissóis de carne no forno, com batata cozida e salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato do dia	Frango estufado com cenoura e ervilhas, com massa meada; salada
	Prato vegetariano	Massada vegetariana (cogumelos, legumes e grão);
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Brócolos
	Prato do dia	Filetes de pescada no forno com broa, batata assada e legumes assados ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Pataniscas de legumes no fonro, com batata assada e legumes ^{2,3,5}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada de tomate
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja; salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Omelete mista no forno, com arroz de cenoura e salada
	Prato vegetariano	Hambúguer vegetariano no forno, com arroz de cenoura e 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"