



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 11 de Janeiro a 15 de Janeiro de 2021

2ª	Sopa	Alho-francês
	Prato do dia	Salada de atum, ervilhas, cenoura, batata e ovo; salada de alface ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada de salsichas de soja, ervilhas, cenoura, batata e ovo; salada de alface ^{3,5}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Cenoura e ervilhas
	Prato do dia	Perú assado no forno, com arroz de legumes; salada de cenoura
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com arroz de legumes; salada de cenoura ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Couve portuguesa
	Prato do dia	Red fish assado, com batatinhas no forno e salada de alface
	Prato vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado, com batatinhas no forno e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Fêveras estufadas, com esparguete; salada de tomate ²
	Prato vegetariano	Douradinhos de legumes, com esparguete; salada de tomate ^{2,7}
	Sobremesa	Bolo de laranja

6ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Arroz de lulas; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Ovos mexidos no forno, com arroz de tomate; 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"