



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 5 de Outubro a 9 de Outubro de 2020

2ª	Feriado
----	---------

3ª	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa de atum; salada de tomate
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja; salada de tomate
	Sobremesa	Laranja

4ª	Sopa	Brócolos e couve-flôr
	Prato do dia	Coxas de frango estufadas, com arroz; salada de alface
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos; salada de alface
	Sobremesa	Maçã

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Filetes de pescada no forno com broa, batata assada e legumes assados ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Tofú no forno com broa, batata assada e legumes assados ^{2,3,5}
	Sobremesa	Gelatina

6ª	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Omelete mista no forno, com arroz; salada de cenoura (Dia mundial do ovo)
	Prato vegetariano	Omelete no forno, com arroz; salada de cenoura
	Sobremesa	Banana

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"