



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 12 de Outubro a 16 de Outubro de 2020

2^a	Sopa	Alho-francês
	Prato do dia	Salada de bacalhau com grão, batata e ovo; salada de alface ^{3,5}
	Prato vegetariano	Falafel com batata-doce, grão de bico e legumes assados ³
	Sobremesa	Pêra

3^a	Sopa	Cenoura e ervilhas
	Prato do dia	Frango assado, com arroz de legumes; salada
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com arroz de legumes; salada ²
	Sobremesa	Maçã assada

4^a	Sopa	Couve portuguesa
	Prato do dia	Salada russa com douradinhos; salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Salada russa de ovo; salada de tomate ³
	Sobremesa	Arroz doce ^{1,3}

5^a	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Fêveras estufadas, com esparguete; salada de tomate ²
	Prato vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado, com esparguete; salada de tomate ^{2,7}
	Sobremesa	Banana

6^a	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Arroz de lulas; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Tofú assado no forno, com arroz; salada de alface ⁷
	Sobremesa	Laranja

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"