



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 19 de Outubro a 23 de Outubro de 2020

2^a	Sopa	Abóbora e alho-francês
	Prato do dia	Paloco com natas; salada de alface ^{1,5}
	Prato vegetariano	Gratinado de cogumelos; salada de alface ¹
	Sobremesa	Banana

3^a	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Peito de frango com esparguete; legumes assados ²
	Prato vegetariano	Quiche de legumes; legumes assados ³
	Sobremesa	Laranja

4^a	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Arroz de peixe e marisco; salada de tomate ^{5,6}
	Prato vegetariano	Caril de grão-de-bico, com arroz; salada de tomate ²
	Sobremesa	Bolo de Maçã (Dia internacional da Maçã) ^{1,2,3}

5^a	Sopa	Grão de bico e cenoura
	Prato do dia	Entrecosto de cebolada, com batata assada; salada de alface ^{1,3}
	Prato vegetariano	Hambúrguer de lentilhas, batata assada e legumes; salada de alface ^{1,3}
	Sobremesa	Salada de fruta

6^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Piza à Portuguesa; salada de cenoura ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Piza vegetariana; salada de cenoura ^{1,2,3}
	Sobremesa	Maçã

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"