



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 9 a 13 de Junho de 2023

2ª	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

3ª	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

4ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Bolinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Ovos mexidos sem gordura, com massinha; salada ²
	Prato vegetariano	Ovos mexidos sem gordura, com massinha; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Lombo assado com batata assada e salada de alface
	Prato vegetariano	Assado de tofu e legumes; Salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)