



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 15 de Março a 19 de Março de 2021

2 ^a	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface
	Prato vegetariano	Pataniscas de legumes, com arroz de tomate e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Perna de peru assada no forno, com batata assada e salada de alface
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com batata assada e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Potas estufadas, com arroz e salada de alface
	Prato vegetariano	Arroz malandrinho de feijão, legumes e cogumelos
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja; salada
	Sobremesa	Doce/fruta da época
6 ^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Abrótea assada, com batata no forno e legumes
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno, com batata no forno e legumes
	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"