



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 13 a 17 de Novembro de 2023

| | | |
|----|-------------------|---|
| 2ª | Sopa | Batata doce/legumes |
| | Prato do dia | Filetes de pescada panados no forno, com arroz primavera; salada de tomate ^{2,3,5} |
| | Prato vegetariano | Panados vegetarianos no forno, com arroz primavera; salada de tomate ^{2,3,7} |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|----|-------------------|--|
| 3ª | Sopa | Creme de alho francês |
| | Prato do dia | Carne de porco à alentejana; salada ⁶ |
| | Prato vegetariano | Tofú à alentejana; salada ⁷ |
| | Sobremesa | Pudim flã ^{1,2,3} |

| | | |
|----|-------------------|--|
| 4ª | Sopa | Macedónia |
| | Prato do dia | Red fish assado no forno com arroz de ervilha; salada mista ⁵ |
| | Prato vegetariano | Empadão vegetariano de arroz; salada mista |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|----|-------------------|---|
| 5ª | Sopa | Feijão e cenoura |
| | Prato do dia | Almôndegas com esparguete; salada de alface ² |
| | Prato vegetariano | Almôndegas vegetarianas com esparguete; salada de alface ^{2,7} |
| | Sobremesa | Fruta da época |

| | | |
|----|-------------------|--|
| 6ª | Sopa | Creme de abóbora e salsa |
| | Prato do dia | Paloco, com salada de grão, ovo, e legumes ^{3,5} |
| | Prato vegetariano | Salada de grão, ovo, batata, cenoura e feijão verde ³ |
| | 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"