



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 20 a 24 de Novembro de 2023

2ª	Sopa	Abóbora e alho francês
	Prato do dia	Esparguete à italiana de atum; salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Esparguete à italiana de tomate e queijo; salada de alface ^{1,2}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Chuchu
	Prato do dia	Frango assado no forno com limão,, com arroz de legumes
	Prato vegetariano	Bolinhos vegetarianos, no forno, com arroz de legumes ³
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Couves
	Prato do dia	Salmão no forno, com batata assada e brócolos ⁵
	Prato vegetariano	Quiche de legumes e cogumelos; legumes assados ^{1,2,3}
	Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,2,3}
5ª	Sopa	Couve flor
	Prato do dia	Arroz à valenciana; legumes ^{5,6}
	Prato vegetariano	Arroz á valenciana vegetariano (com cogumelos e salsicha de soja); legumes ⁷
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Cenoura e salsa
	Prato do dia	Ovos mexidos sem gordura com fiambre e queijo, com massa tricolor; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos sem gordura com fiambre vegan e queijo, com massa tricolor; salada ^{1,2,3}
	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"