



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 27 de Novembro a 1 de Dezembro de 2022

2 ^a	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Rissóis de carne com arroz de cenoura; salada de alface ^{2,5,6}
	Prato vegetariano	Rissóis de legumes com arroz de cenoura; salada de alface ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3 ^a	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Empadão de atum; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Empadão de cogumelos e legumes; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

4 ^a	Sopa	Canja
	Prato do dia	Rancho à portuguesa; salada
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano; salada
	Sobremesa	Fruta da época

5 ^a	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do dia	Arroz de peixe; salada de tomate ⁵
	Prato vegetariano	Caril de grão de bico, com arroz; salada de tomate
	Sobremesa	Rabanadas ^{1,2,3}

6 ^a	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"