



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 16 a 20 de Setembro de 2024

2ª	Sopa	Feijão verde
	Prato do dia	Almôndegas com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com esparguete; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Pescada estufada, com batata, cenoura e tomate; salada ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico no forno, com batata, cenoura e tomate; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Omelete de salsicha no forno, com arroz; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Omelete de salsicha vegana no forno, com arroz; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Couve branca
	Prato do Dia	Salada russa com atum e ovo ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada russa com ovo ³
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Lombo estufado, com arroz; salada
	Prato vegetariano	Seitã estufada, com arroz; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricioni
sta

(Dra. Jéssica Binheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"