



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 23 a 27 de Setembro de 2024

2ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Douradinhos no forno, com arroz de tomate; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos de legumes no forno, com arroz de tomate; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de grão
	Prato do dia	Bifinhos de frango grelhados, com esparguete; Salada mista ²
	Prato vegetariano	Bifinhos de seitã estufados, com esparguete; Salada mista ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Chuchu
	Prato do Dia	Bacalhau com natas; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Legumes com natas; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Ervilhas
	Prato do Dia	Coxas de frango no forno, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Tofu grelhado, com arroz de ervilhas; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Massa com atum; salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Salada vegetariana com massa, legumes e queijo mozzarella ^{1,2}
	Sobremesa	Salada de fruta

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

Nutricioni
sta

(Irr. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"