



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 7 a 11 de Outubro de 2024

2ª	Sopa	Alface
	Prato do dia	Bolinhos de bacalhau no forno, com arroz de cenoura; salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Bolinhos vegetarianos, com arroz de cenoura; salada de alface ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Canja de galinha ²
	Prato do dia	Frango assado no forno com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com esparguete; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Sopa de legumes
	Prato do dia	Solha assada no forno, com arroz de tomate; salada ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrgueres de vegetais no forno, com arroz de tomate; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Fêveras estufadas, com batata cozida; salada de tomate
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas, com batata cozida; salada de tomate ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Pescada estufada com arroz de tomate; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com arroz de tomate; salada de alface
	Sobremesa	Salada de fruta

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

Nutricioni
sta

(Dra. Jéssica Figueiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"