



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 14 a 18 de Outubro de 2024

|    |                   |                                                                                                                    |
|----|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª | Sopa              | Abóbora e alho-francês                                                                                             |
|    | Prato do dia      | Ovos mexidos com salsichas (no forno), com arroz primavera; salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>              |
|    | Prato vegetariano | Ovos mexidos com salsichas vegetarianas (no forno), com arroz primavera; salada de alface e cenoura <sup>3,7</sup> |
|    | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                     |

|    |                   |                                                                  |
|----|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| 3ª | Sopa              | Creme de couve flôr                                              |
|    | Prato do dia      | Peito de peru grelhado com massa; legumes salteados <sup>2</sup> |
|    | Prato vegetariano | Tofú grelhado, com massa ; legumes salteados <sup>2,7</sup>      |
|    | Sobremesa         | Fruta da época                                                   |

|    |                   |                                                    |
|----|-------------------|----------------------------------------------------|
| 4ª | Sopa              | Juliana                                            |
|    | Prato do dia      | Bacalhau à brás; salada de tomate <sup>3,5</sup>   |
|    | Prato vegetariano | Alho francês à brás; salada de tomate <sup>3</sup> |
|    | Sobremesa         | Gelatina                                           |

|    |                   |                                                         |
|----|-------------------|---------------------------------------------------------|
| 5ª | Sopa              | Grão de bico                                            |
|    | Prato do dia      | Costeletas de cebolada, com arroz; salada de alface     |
|    | Prato vegetariano | Hambúrguer de grão de bico, com arroz; salada de alface |
|    | Sobremesa         | Fruta da época                                          |

|    |                   |                                                                                |
|----|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 6ª | Sopa              | Feijão-verde                                                                   |
|    | Prato do dia      | Salada russa com rissóis de peixe no forno; salada mista <sup>1,2,3,5</sup>    |
|    | Prato vegetariano | Salada russa com bolinhos vegetarianos no forno; salada mista <sup>1,2,3</sup> |
|    | Sobremesa         | Fruta da época                                                                 |

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

Nutricioni  
sta

(Dra. Jéssica Figueiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"