



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 4 a 8 de Dezembro de 2023

2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do dia	Nuggets no forno, com esparguete; salada de alface ²
	Prato vegetariano	Ovos mexidos, com esparguete; salada de alface ³
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Couve-flôr
	Prato do dia	Filetes de pescada no forno, com broa, com batata assada; brócolos ^{2,5}
	Prato vegetariano	Assado de legumes com broa, com batata assada; brócolos ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Camponesa
	Prato do dia	Chili de carne com arroz; salada
	Prato vegetariano	Chili vegetariano com arroz; salada
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Abrótea forno, com batata cozida e legumes ⁵
	Prato vegetariano	Falafel no forno, com batata cozida e legumes ⁵
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	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"