



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 11 a 15 de Dezembro de 2023

2ª	Sopa	Couve branca
	Prato do dia	Hambúrguer de vaca grelhado, com arroz; salada de alface
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado, com arroz; salada de alface ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Salada russa com atum; legumes ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos de batata doce e lentilhas no forno, com salada russa ³
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Coxa de peru assada no forno, com massa; salada
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com massa; salada
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Paloco à gomes de Sá; Salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Ovo à gomes de Sá; Salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Frango de churrasco com batata frita; salada
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com batata frita; salada ⁷
	Sobremesa	Doces Natalícios ^{1,2,3,4,7}

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"