



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 18 a 22 de Dezembro de 2023

2 ^a	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Solha assada no forno, com arroz de tomate; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico no forno, com arroz de tomate; salada de alface ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Curgete e batata
	Prato do dia	Costeletas de cebolada, com batata cozida; salada
	Prato vegetariano	Tofú de cebolada, com batata cozida; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Arroz de peixe e marisco; salada ^{5,6}
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; salada ¹
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Espinafres e cenoura
	Prato do dia	Bife de frango grelhado, com massa; salada ²
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado, com massa; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Chuchu e alho francês
	Prato do dia	Peixe vermelho assado no forno, com batata assada; salada ⁵
	Prato vegetariano	Assado de legumes, batata, cogumelos e salsichas de tofú ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"