



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 3 a 7 de Fevereiro de 2025

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Douradinhos com arroz de tomate; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos com arroz de tomate; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Peito de frango grelhado, com massa; salada ²
	Prato vegetariano	Massada de legumes, cogumelos e grão de bico ²
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Lentilhas
	Prato do Dia	Lombinhos de pescada no forno, com batata e ovo; Salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Assado de batata, alho francês e ovo; Salada ^{2,3,5}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Rancho; legumes estufados ²
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano; legumes estufados ²
	Sobremesa	Gelatina
6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Omelete de queijo forno, com arroz de ervilhas; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Tortilha de batata no forno, com arroz de ervilhas; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(D.ª Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"