



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 10 a 14 de Fevereiro de 2025

2ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Meia desfeita de atum e ovo; salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Meia desfeita de ovo; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Couves
	Prato do dia	Coxas de frango assadas no forno, com esparguete; Salada mista ²
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas, com esparguete; Salada mista ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Filetes de pescada no forno, com macedónia; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos de alho francês no forno, com macedónia; salada de alface ^{2,3,5}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Grelhada mista, com arroz; salada
	Prato vegetariano	Bolinho de legumes e cogumelos, com arroz; salada ¹
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Abóbora e espinafres
	Prato do dia	Massada de peixe; salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Tagliatelle com cogumelos; salada de tomate ²
	Sobremesa	Salada de fruta

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

Nutricionista
(Dra. Jessica Ribeiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"