



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 17 a 21 de Fevereiro de 2025

2ª	Sopa	Cenoura e lombarda
	Prato do dia	Ovos estrelados, com salsichas, com arroz de cenoura e salada
	Prato vegetariano	Ovos estrelados, com salsichas vegetarianas, com arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Couve lombarda
	Prato do dia	Peixe vermelho assado no forno, com batata às rodelas; salada
	Prato vegetariano	Hambúrguer de legumes no forno, com batata às rodelas; salada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada ²
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de lentilhas; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Abrótea no forno com batata assada; salada ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico (falafel), com batata assada; salada
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Coxa de peru assada no forno, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com arroz de ervilhas; salada
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)