



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 24 a 28 de Fevereiro de 2025

2ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Massa com atum em molho de tomate; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Massa com cogumelos em molho de tomate; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do dia	Lombo assado no forno, com batata assada e legumes
	Prato vegetariano	Bifinhos de seitã assados no forno, com batata assada e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do Dia	Arroz de lulas; salada
	Prato vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano; salada ⁷
	Sobremesa	Bolo de coco ^{1,2,3}
5ª	Sopa	Agrião e cenoura
	Prato do Dia	Vitela estufada com cenoura e ervilhas, com massa; legumes ²
	Prato vegetariano	Massa à lavrador vegetariana ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Bacalhau com natas; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Alho francês com natas; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"