



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 16 a 20 de Outubro de 2023

2ª	Sopa	Abóbora e alho-francês
	Prato do dia	Ovos mexidos com salsichas (no forno), com arroz primavera; salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos com salsichas vegetarianas (no forno), com arroz primavera; salada de alface e cenoura ^{3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de couve flôr
	Prato do dia	Peito de peru grelhado com massa; legumes salteados ²
	Prato vegetariano	Tofú grelhado, com massa ; legumes salteados ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Peixe vermelho assado no forno, com batata assada; salada de tomate ⁵
	Prato vegetariano	Wrap vegetariano (com queijo e ovo), com batata assada; salada de tomate ^{1,2,3}
	Sobremesa	Gelatina

5ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Costeletas de cebolada, com arroz; salada de alface
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão de bico, com arroz; salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Salada russa com atum e ovo; salada mista
	Prato vegetariano	Salada russa com ovo; salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"