



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 7 de Junho a 11 de Junho de 2021

2ª	Sopa	Feijão e couves
	Prato do dia	Arroz de peixe e marisco; salada de alface ^{5,6}
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos, legumes e ovo escalfado; salada de alface ³
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de lentilhas
	Prato do dia	Bifes de peru estufados com macarronete e salada de cenoura ²
	Prato vegetariano	Tofú assado no forno, com macarronete e salada de cenoura ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Canja ²
	Prato do dia	Filetes de pescada no forno, com salada russa; ⁵
	Prato vegetariano	Ovo cozido, com salada russa; ³
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

6ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Rissóis de carne com arroz de legumes; salada de tomate e cenoura ²
	Prato vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de legumes; salada de tomate e cenoura ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"