



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 21 de Junho a 25 de Junho de 2021

2 ^a	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Almôndegas com esparguete; salada de alface ²
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com esparguete; salada de alface ²
	Sobremesa	Fruta da época

3 ^a	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Bacalhau à brás; salada de tomate ^{3,5} Op: sem ovo
	Prato vegetariano	Alho francês à brás; salada de tomate ³
	Sobremesa	Fruta da época

4 ^a	Sopa	Sopa portuguesa
	Prato do dia	Lasanha de carne; salada de alface e tomate ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Lasanha de legumes; salada de alface e tomate ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5 ^a	Sopa	Batata-doce
	Prato do dia	Peixe vermelho no forno, com batata assada e salada de tomate ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado, com batata assada e salada de tomate ^{2,7}
	Sobremesa	Gelatina

6 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Bife de frango grelhado, com arroz de cenoura e salada
	Prato vegetariano	Bife de seitã grelhado, com arroz de cenoura e salada ²
	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"