



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 2 a 5 de Janeiro de 2024

2 ^a	Sopa	NOVO ANO
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
3 ^a	Sopa	Abóbora e alho francês
	Prato do dia	Esparguete à italiana de atum; salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Esparguete à italiana de tomate e queijo; salada de alface ^{1,2}
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Canja
	Prato do dia	Fêveras estufadas, com batata cozida e brócolos ⁵
	Prato vegetariano	Quiche de legumes e cogumelos; legumes assados ^{1,2,3}
	Sobremesa	Gelatina
5 ^a	Sopa	Couve flor
	Prato do dia	Arroz de peixe com ervilhas e cenoura; Salada ^{5,6}
	Prato vegetariano	Arroz á valenciana vegetariano (com cogumelos e salsicha de soja); legumes ⁷
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Cenoura e salsa
	Prato do dia	Ovos mexidos sem gordura com fiambre e queijo, com massa espiral; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos sem gordura com fiambre vegan e queijo, com massa espiral; salada ^{1,2,3}
	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"