



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 15 a 19 de Janeiro de 2023

2ª	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato do dia	Atum com salada russa; salada <sup>5</sup>
	Prato vegetariano	Ovo com salada russa; salada <sup>3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Lombo de porco assado com esparguete; salada <sup>2</sup>
	Prato vegetariano	Seitã estufada com esparguete; salada <sup>2</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Lombinhos de pescada estufados com batata cozida; brócolos <sup>5</sup>
	Prato vegetariano	Bolinho de legumes e cogumelos, com batata cozida; brócolos <sup>2,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Agrião e cenoura
	Prato do Dia	Pizza à portuguesa; salada
	Prato vegetariano	Pizza Marguerita; salada
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Abrótea no forno com arroz de cenoura; salada <sup>5</sup>
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de cenoura; salada <sup>7</sup>
	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"