



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 19 de Setembro a 23 de Setembro de 2022

| | | |
|----|-------------------|---|
| 2ª | Sopa | Cenoura e lombarda |
| | Prato do dia | Salada de feijão-frade, com atum e ovo; salada ^{2,3} |
| | Prato vegetariano | Salada de feijão-frade, com ovo; salada ^{2,3} |
| | Sobremesa | Fruita da época |

| | | |
|----|-------------------|--|
| 3ª | Sopa | Couves |
| | Prato do dia | Solha assada no forno, com batata assada; salada ⁵ |
| | Prato vegetariano | Bolinhos de grão de bico (falafel), com batata assada; salada ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruita da época |

| | | |
|----|-------------------|--|
| 4ª | Sopa | Grão de bico |
| | Prato do dia | Omelete com salsaicha no forno, com massa tricolor e salada ^{2,3,5} |
| | Prato vegetariano | Omelete de queijo e orégãos no forno, com arroz e salada ^{2,3,5} |
| | Sobremesa | Bolo de chocolate e coco ^{1,2,3} |

| | | |
|----|-------------------|--|
| 5ª | Sopa | Brócolos |
| | Prato do dia | Fêveras estufadas, com arroz de tomate; salada ^{1,3} |
| | Prato vegetariano | Hambúrguer vegano no forno, com arroz de tomate; salada ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruita da época |

| | | |
|----|-------------------|--|
| 6ª | Sopa | Abóbora |
| | Prato do dia | Bacalhau à Brás; salada ^{3,5} |
| | Prato vegetariano | Alho francês à Brás; salada ³ |
| | Sobremesa | Fruita da época |

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevisíveis, a ementa poderá sofrer alterações"