



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 26 de Setembro a 30 de Setembro de 2022

2ª	Sopa	Alho-francês
	Prato do dia	Empadão de peixe; salada <sup>1,2,3,5</sup>
	Prato vegetariano	Empadão vegetariano; salada <sup>1,2,3,7</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Brócolos
	Prato do dia	Arroz de pato; salada
	Prato vegetariano	Risotto de cogumelos; salada <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Pizza à portuguesa; salada <sup>1,2</sup>
	Prato vegetariano	Pizza Marguerita; salada <sup>1,2</sup>
	Sobremesa	Gelatina

5ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Coxas de frango à churrasco, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Bifinhos de seitã assados no forno, com molho de tomate, com arroz de ervilhas e salada <sup>2</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Perca assada no forno, com batata assada; salada <sup>3,5</sup>
	Prato vegetariano	Hamburguer de feijão preto, com batata assada; salada <sup>3,5</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista  
(Dra. Jessica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"