



JUNTA DE FREQUÉSIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 5 a 9 de Fevereiro de 2024

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Nuggets com massa tricolor; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Nuggets vegetarianos com massa tricolor; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Fruita da época

3ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Peito de peru grelhado, com arroz de tomate; salada
	Prato vegetariano	Salsichas vegetarianas grelhadas, com ovo "estrelado" no forno, com arroz de tomate; salada
	Sobremesa	Fruita da época

4ª	Sopa	Lentilhas
	Prato do Dia	Lombinhos de pescada no forno, com batata e ovo; Salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Assado de batata, alho francês e ovo; Salada ^{2,3,5}
	Sobremesa	Fruita da época

5ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Rancho; legumes estufados ²
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano; legumes estufados ²
	Sobremesa	Salada de fruta

6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Ovos recheados com queijo e fiambre, com esparquete; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Ovos recheados com queijo, com esparquete; salada ^{1,2,3}
	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"