

JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 12 a 16 de Fevereiro de 2024



2ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Filetes de pescada no forno, com arroz de tomate; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos de alho francês no forno, com arroz de tomate; salada de alface ^{2,3,5}
	Sobremesa	Fruita da época

3ª	Sopa	Cuves
	Prato do dia	Coxas de frango assadas no forno, com esparguete; Salada mista ²
	Prato vegetariano	Almondéguas vegetarianas, com esparguete; Salada mista ²
	Sobremesa	Fruita da época

4ª	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Arroz de peixe e marisco; salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; salada de tomate
	Sobremesa	Fruita da época

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Vitela estufada, com puré de batata; legumes
	Prato vegetariano	Setia estufada, com puré de batata; legumes
	Sobremesa	Fruita da época

6ª	Sopa	Abóbora e espinafres
	Prato do dia	Esparguete com atum; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Esparguete com cogumelos, espinafres e queijo ^{2,3}
	Sobremesa	Salada de fruta

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevisíveis, a ementa poderá sofrer alterações"