



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 26 a 1 de Março de 2024

2ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Douradinhos com macedónia; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos, com macedónia; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruita da época

3ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do dia	Lombo assado no forno, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Bifinhos de seita assados no forno, com molho de tomate, com arroz de ervilhas e salada
	Sobremesa	Fruita da época

4ª	Sopa	Crème de alho francês
	Prato do Dia	Tentáculos no forno, com batata assada, salada
	Prato vegetariano	Nuggets vegetarianos no forno, com batata assada, salada
	Sobremesa	Bolo de coco ^{1,2,3}

5ª	Sopa	Agrião e cenoura
	Prato do Dia	Grelhada mista, com arroz; salada
	Prato vegetariano	Bolinho de legumes e cogumelos, com arroz; salada ¹
	Sobremesa	Fruita da época

6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Bacalhau com natas; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Alho francês com natas; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruita da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevisíveis, a ementa poderá sofrer alterações"