



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 5 a 9 de Dezembro de 2022

2ª	Sopa	Legumes e cenoura
	Prato do dia	Salada russa com atum e ovo; salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada russa com azeitonas e ovo; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Creme de couve flor e gengibre
	Prato do dia	Frango assado no forno, com arroz de cenoura e brócolos
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com com arroz de cenoura e brócolos ²
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Massada de pescada; salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Macarrão salteado com legumes e queijo ^{1,2}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
6ª	Sopa	Abóbora e alho francês
	Prato do dia	Douradinhos no forno, com arroz de tomate e feijão; salada
	Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos no forno, com arroz de tomate e feijão; salada
	Sobremesa	Aletria ^{1,2,3}

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"