



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 10 de Maio a 14 de Maio de 2021

2 ^a	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Douradinhos com arroz de tomate; salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos de legumes, com arroz de tomate e salada de alface ²
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Creme de lentilhas
	Prato do dia	Lombo assado com batata assada e salada de cenoura
	Prato vegetariano	Tofú assado no forno, com batata assada e salada de cenoura ⁷
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Cenoura e salsa
	Prato do dia	Pizza à portuguesa; salada de alface ^{2,3}
	Prato vegetariano	Pizza marguerita; salada de alface ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Curgete e chuchu
	Prato do dia	Arroz à valenciana
	Prato vegetariano	Seitã salteada, com arroz de legumes ²
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Abrótea assada, com batata no forno e legumes
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno, com batata no forno e legumes ⁷
	Sobremesa	Doce/fruta da época ^{1,2,3}

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

Nutricionista
(D^{ra}. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"