



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 17 de Maio a 21 de Maio de 2021

2 ^a	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Massa espirais com atum à bolonhesa e salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Massa espirais com tofu à bolonhesa e salada de alface ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3 ^a	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Perna de peru assada no forno, com batata assada e salada de alface
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com batata assada e salada de alface ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

4 ^a	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Potas estufadas, com arroz e salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Arroz malandrinho de feijão, legumes e cogumelos
	Sobremesa	Fruta da época

5 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada ²
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Doce/fruta da época

6 ^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Lombinhos de pescada no forno, com puré de batata; salada de cenoura ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Empadão de legumes e cogumelos; salada de cenoura ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"