



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 24 de Maio a 28 de Maio de 2021

2ª	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
3ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Fêveras estufadas, com esparguete; salada de alface ²
	Prato vegetariano	Seitã de cebolada, com esparguete; salada de alface ²
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Sopa portuguesa
	Prato do dia	Peixe vermelho no forno, com batata assada e salada de tomate ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado, com batata assada e salada de tomate ²
	Sobremesa	Doce/Fruta da época
5ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Bife de frango grelhado, com arroz de cenoura; salada de cenoura
	Prato vegetariano	Tofú grelhado, com arroz de cenoura; salada de cenoura ⁷
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Massada de peixe e marisco; salada de tomate ^{2,5,6}
	Prato vegetariano	Massada de legumes, cogumelos e salsicha de tofú; salada de tomate ^{2,7}
	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"