



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 2 de Novembro a 6 de Novembro de 2020

2ª	Sopa	Creme de couve-flôr
	Prato do dia	Lasanha de peixe; salada ^(1,2,3,5)
	Prato vegetariano	Lasanha de legumes e queijo; salada ^(1,2,3)
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Cenoura e ervilhas
	Prato do dia	Coxas de frango estufadas, com arroz; salada de alface
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos; salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Brócolos
	Prato do dia	Ovos mexidos no forno, com queijo e fiambre, com massa tricolor; salada de cenoura ^(1,2,3)
	Prato vegetariano	Ovos mexidos no forno, com queijo, com massa tricolor; salada de cenoura ^(1,2,3)
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Legumes com massinhas ⁽²⁾
	Prato do dia	Arroz à valenciana ⁽¹⁾
	Prato vegetariano	Arroz à valenciana de cogumelos ^(1,7)
	Sobremesa	Pudim ^(1,3)

6ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Filetes de pescada, com salada russa ⁽⁵⁾
	Prato vegetariano	Ovos cozidos, com salada russa ⁽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"