



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 4 a 8 de Março de 2024

2ª	Sopa	Ervilhas e cenoura
	Prato do dia	Almôndegas com puré; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com puré; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Brócolos
	Prato do dia	Solha no forno, com arroz de tomate; salada ⁷
	Prato vegetariano	Ovos mexidos com arroz de tomate; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Cenoura
	Prato do Dia	Costeletas de porco estufadas, com esparguete; Salada ²
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado, com esparguete; Salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Couve lombarda
	Prato do Dia	Filetes de pescada com macedónia; legumes ⁵
	Prato vegetariano	Estufado de legumes com cogumelos e ovo escalfado ³
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Arroz de pato; salada
	Prato vegetariano	Quiche de legumes no forno; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Gelatina

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"