



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 18 a 22 de Março de 2024

2 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do dia	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas; salada ²
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com arroz de ervilhas; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Couve flôr
	Prato do dia	Massada de perca e marisco; brócolos ^{2,5,6}
	Prato vegetariano	Ovos escalfados com molho tomate, com massa; brócolos ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Lombo assado no forno, com batata assada e legumes
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com batata assada e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Arroz de potas; salada ⁵
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; asalada
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Frango de churrasco com batata frita; salada
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado, com batata frita; Salada
	Sobremesa	Folar de Páscoa ^{1,2,3} ; fruta

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)
