



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 25 a 29 de Março de 2024

2ª	Sopa	Brócolos
	Prato do dia	Tentáculos de pota com batata assada e brócolos ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com batata assada e brócolos ⁵
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Arroz de pato; salada mista
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Feijão e cenoura
	Prato do dia	Pescada gratinada, com batata;salada ⁵
	Prato vegetariano	Tofú gratinado, com batata e alho francês;salada ⁷
	Sobremesa	Salada de fruta
5ª	Sopa	Couve lombarda
	Prato do dia	Bife de peru grelhado com esparguete; salada de alface ²
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com esparguete; salada de alface ²
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	FERIADO
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)