



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 26 de Outubro a 30 de Outubro de 2020

2 ^a	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Rissóis de peixe com macedónia; legumes cozidos ^{2,5,6}
	Prato vegetariano	Quiche de legumes; legumes cozidos ^{1,2,3}
	Sobremesa	Uva

3 ^a	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Lombo assado no forno, com arroz de cenoura; brócolos
	Prato vegetariano	Tofú assado, com arroz de cenoura; brócolos ⁷
	Sobremesa	Banana

4 ^a	Sopa	Couves
	Prato do dia	Ovos recheados surpresa (queijo ou fiambre), com massa espiral, cenoura ralada e maçã; salada de cenoura ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Ovos cozidos com massa espiral, nozes, cenoura e maçã; salada de cenoura ^{2,4}
	Sobremesa	Gelatina

5 ^a	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Chili de carne (arroz, carne picada, pimento, milho, feijão vermelho); feijão-verde
	Prato vegetariano	Chili de soja (arroz, soja fina, pimento, milho, feijão vermelho); feijão-verde ⁷
	Sobremesa	Pêra

6 ^a	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Massada de potas; salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano; salada de tomate ⁷
	Sobremesa	Maçã

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"