



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 7 de Dezembro a 11 de Dezembro de 2020

2ª	
----	--

	Feriado
--	---------

4ª	Sopa	Brócolos
	Prato do dia	Douradinhos no forno, com arroz de tomate e salada ^(2,5)
	Prato vegetariano	Douradinhos de legumes no forno, com arroz de tomate e salada ⁽²⁾
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Costeletas de cebolada, com esparguete e salada ⁽²⁾
	Prato vegetariano	Seitã no forno, com esparguete e salada ⁽²⁾
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^(1,3)

6ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Perca assada no forno, com batata assada e salada ⁽⁵⁾
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno, com batata assada e salada ⁽⁷⁾
	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"