



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 14 de Dezembro a 18 de Dezembro de 2020

2ª	Sopa	Alho-francês
	Prato do dia	Rissóis de carne, com arroz e salada de alface
	Prato vegetariano	Ovo “estrelado” em água, com arroz e salada de alface ⁽³⁾
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Cenoura e grão de bico
	Prato do dia	Solha assada no forno, com batata assada e legumes ⁽⁵⁾
	Prato vegetariano	Muffins de vegetais, com batata assada e legumes ⁽³⁾
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Couve lombarda
	Prato do dia	Frango estufado com massa, cenoura e ervilhas ⁽²⁾
	Prato vegetariano	Estufado de cogumelos e salsichas vegetais, com massa, cenoura e ervilhas ^(2,7)
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Empadão de atum; salada de cenoura ^(1,3,5)
	Prato vegetariano	Empadão de soja; salada de cenoura ^(1,3,7)
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Bifes panados com arroz e salada ^(2,3) ;
	Prato vegetariano	Quiche vegetariana; salada ^(1,3)
	Sobremesa	Doces natalícios ^(1,2,3)

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"