



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 22 de Março a 26 de Março de 2021

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Douradinhos no forno com arroz de feijão; salada de alface
	Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos, com arroz de feijão; salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Peito de frango grelhado, com massa espirais; salada de cenoura
	Prato vegetariano	Tofú grelhado, com massa espirais; salada de cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Sopa portuguesa
	Prato do dia	Peixe vermelho no forno, com batata assada e salada de tomate
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado, com batata assada e salada de tomate
	Sobremesa	Doce/Fruta da época
5ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Bifanas de cebolada, com arroz; salada de alface
	Prato vegetariano	Seitã de cebolada, com arroz; salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Creme de feijão
	Prato do dia	Massada de peixe; salada de tomate
	Prato vegetariano	Omelete com massa e salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(D.ª Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"