



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 30 de Outubro a 3 de Novembro de 2023

2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do dia	Lombos de pescada estufada, com arroz de ervilhas; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos em molho de tomate e pimentos; salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Couve-flôr
	Prato do dia	Peito de frango grelhado, com massa; salada de tomate ²
	Prato vegetariano	Ovo cozido, com cogumelos, com massa; salada de tomate ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Solha no forno, com arroz de tomate; Brócolos ⁵
	Prato vegetariano	Falafel no forno, com arroz de tomate; Brócolos ⁵
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Bifanas estufadas com batata cozida; salada
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas, com batata cozida; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Gelatina

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"