



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 6 a 10 de Novembro de 2023

2ª	Sopa	Couve branca
	Prato do dia	Nuggets no forno, com arroz; salada de alface ²
	Prato vegetariano	Nuggets vegetarianos no forno, com arroz; salada de alface ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Perca estufada em cebolada, com batata; salada ⁵
	Prato vegetariano	Empadão vegetariano; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Perú assado no forno, com arroz de cenoura; salada
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com arroz de cenoura; salada
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Salada russa com atum e ovo ⁵
	Prato vegetariano	Salada russa com grão de bico e ovo ³
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Coxas de frango assadas com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com esparguete; salada ²
	Sobremesa	Castanhas assadas

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"