



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 26 a 29 de Dezembro de 2023

2ª	Sopa	NATAL
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
3ª	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada de alface <sup>2</sup>
	Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas; salada de alface <sup>2,7</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Pescada estufada, com batata cozida; salada mista <sup>5</sup>
	Prato vegetariano	Empadão vegetariano com batata assada; salada mista <sup>5</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Feijão e cenoura
	Prato do dia	Coxas de frango assadas no forno com arroz de ervilhas; legumes assados
	Prato vegetariano	Seitã grelhada, com arroz de ervilhas; legumes assados
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Abóbora e manjerição
	Prato do dia	Salada de atum, batata, cenoura, ervilhas e azeitona <sup>5</sup>
	Prato vegetariano	Salada de ovo, batata, cenoura, ervilhas e azeitona <sup>3</sup>
	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"