



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 2 a 6 de Outubro de 2023

2ª	Sopa	Creme de lentilhas
	Prato do dia	Arroz de peixe marisco; salada de tomate <sup>5,6</sup>
	Prato vegetariano	Arroz de legumes, cogumelos e tofu; salada de tomate <sup>7</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Ovos recheados com frango, com massa tricolor; salada de alface <sup>3,5</sup>
	Prato vegetariano	Ovos recheados com legumes e queijo, com massa tricolor; salada de alface <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Couve-flôr e batata doce
	Prato do dia	Paloco com broa no forno, com batata gratinada e legumes <sup>2,5</sup>
	Prato vegetariano	Assado de batata-doce, legumes, cogumelos, nozes e broa no forno <sup>2</sup>
	Sobremesa	Mousse de chocolate <sup>1,3,4,7</sup>

5ª	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

6ª	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada de tomate <sup>2</sup>
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja; salada de tomate <sup>2</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"