



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 9 a 13 de Outubro de 2023

2ª	Sopa	Alface
	Prato do dia	Pescada gratinada com batatas; salada de alface ^{1,5}
	Prato vegetariano	Gratinado de cogumelos; salada de alface ¹
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Canja de galinha ²
	Prato do dia	Frango assado no forno, esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Sopa de legumes Seitã assada no forno, com esparguete; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Sopa de legumes
	Prato do dia	Solha assada no forno, com arroz de tomate; salada ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrgueres de vegetais no forno, com arroz de tomate; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Fêveras estufadas, com batata cozida; salada de tomate
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas, com batata cozida; salada de tomate ⁷
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Douradinhos no forno, com arroz de cenoura; salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos, com arroz de cenoura; salada de alface ^{2,7}
	Sobremesa	Salada de fruta

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"