



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 23 a 27 de Outubro de 2023

2 ^a	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Paloco à gomes de sá; legumes cozidos ^{3,5}
	Prato vegetariano	Ovo à gomes de sá; legumes cozidos ^{2,5,6}
	Sobremesa	Fruta da época

3 ^a	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Lombo assado no forno, com arroz de cenoura; brócolos
	Prato vegetariano	Tofú assado no forno, com arroz de cenoura; brócolos ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

4 ^a	Sopa	Couves e feijão
	Prato do dia	Abrótea assada no forno, com batata assada e salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Panadinhos vegetarianos, no forno, com batata assada e salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

5 ^a	Sopa	Cogumelos
	Prato do dia	Chili de carne (arroz, carne picada, pimento, milho, feijão vermelho); feijão-verde
	Prato vegetariano	Chili de soja (arroz, soja fina, pimento, milho, feijão vermelho); feijão-verde ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6 ^a	Sopa	Cenoura e feijão-verde
	Prato do dia	Lasanha de atum; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Lasanha vegetariana; salada ^{1,2,3}
	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"