



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 31 de Maio a 4 de Junho de 2021

2 ^a	Sopa	Brócolos
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa de atum; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Grão de bico e ervilha
	Prato do dia	Salsicha cozida, com ovo estrelado e batata-frita; salada de alface ³
	Prato vegetariano	Salsicha vegetariana cozida, com ovo estrelado e batata-frita; salada de alface ⁷
	Sobremesa	Gelado ¹
4 ^a	Sopa	Couves
	Prato do dia	Arroz de tentáculos; salada de alface ^{3,5}
	Prato vegetariano	Bolinhos de batata-doce e legumes no forno, com arroz e salada de alface ³
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
6 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do dia	Ovos recheados com queijo e fiambre, com massa; salada de tomate ^{1,3}
	Prato vegetariano	Ovos recheados com queijo vegan e fiambre vegan, com massa; salada de tomate ^{3,7} Op: Hambúrguer vegano no forno, com massa; salada de tomate ^{3,7}
	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"