



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 14 de Junho a 18 de Junho de 2021

2ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Batatas cozidas, com atum, ovo e legumes cozidos ^{3,5}
	Prato vegetariano	Batatas cozidas, ovo e legumes cozidos ³
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Frango assado no forno, com arroz de cenoura e salada de alface
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com arroz de cenoura e salada de alface ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Potas estufadas com puré de batata e salada de alface e cenoura ^{1,3,5}
	Prato vegetariano	Empadão de legumes e cogumelos, com salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do dia	Chili de carne; salada de tomate
	Prato vegetariano	Chili vegetariano; salada de tomate ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Solha assada no forno, com batata assada e salada de alface e cenoura ⁵
	Prato vegetariano	Tofú assado no forno, com batata assada e salada de alface e cenoura ⁷
	Sobremesa	Doce ^{1,2,3,7} /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"