



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 28 de Junho a 2 de Julho de 2021

2 ^a	Sopa	Couve-flor
	Prato do dia	Pataniscas de bacalhau, com arroz de tomate; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Pataniscas de alho francês, com arroz de tomate; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

3 ^a	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Coxas de frango assadas no forno, com esparguete e ervilhas; salada ²
	Prato vegetariano	Tofú grelhado, com esparguete e ervilhas; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

4 ^a	Sopa	Sopa de feijão
	Prato do dia	Pescada à gomes de Sá; salada ⁵
	Prato vegetariano	Ovo e grão de bico à gomes de Sá; salada ³
	Sobremesa	Doce/Fruta da época ^{1,2,3}

5 ^a	Sopa	Curgete e cenoura
	Prato do dia	Fêveras estufadas, com arroz; salada de alface ²
	Prato vegetariano	Seitã de cebolada, com arroz; salada de alface ²
	Sobremesa	Fruta da época

6 ^a	Sopa	Espinafres e abóbora
	Prato do dia	Massada de peixe e delicias; salada de tomate ^{2,4,5}
	Prato vegetariano	Ovos mexido, com massa; salada de tomate 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"