



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 8 a 12 de Janeiro de 2024

2ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Rissóis de carne no forno, com arroz; salada de alface ^{2,3}
	Prato vegetariano	Rissóis veganos no forno, com arroz; salada de alface ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Couves
	Prato do dia	Salmão assado no forno, com batata às rodelas; salada de alface
	Prato vegetariano	Hambúrguer de legumes no forno, com batata às rodelas; salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Arroz de frango e legumes
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos e legumes
	Sobremesa	Bolo de chocolate ^{1,2,3}

5ª	Sopa	Brócolos
	Prato do dia	Red fish no forno, com batata assada; salada ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico (falafel), com batata assada; salada
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Vitela estufada com massa, cenoura e ervilhas ²
	Prato vegetariano	Estufado de grão, com massa, cenoura e ervilhas ²
	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"