



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 22 a 26 de Janeiro de 2024

2 ^a	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato do dia	Coxas de frango assadas com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

3 ^a	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Perca estufada, com batata cozida; salada, ^{2,5}
	Prato vegetariano	Perca estufada, com batata cozida; salada, ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época

4 ^a	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Fêveras grelhadas com arroz; salada
	Prato vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano (com salsicha vegetariana, cogumelos)
	Sobremesa	Gelatina

5 ^a	Sopa	Agrião e cenoura
	Prato do Dia	Ovos mexidos, com esparguete cozido em molho de tomate; salada de Tomate ^{2,3}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos, com esparguete cozido em molho de tomate; salada de tomate ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

6 ^a	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Arroz de pato; salada
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com arroz de ervilhas; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

O Presidente da Junta de Freguesia
(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista
(Dra. Jessica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações!"