



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 3 de Junho a 7 de Junho de 2019

2ª	Sopa	Juliana
	Prato do Dia	Bolonhesa de atum e salada de tomate e pepino ^{2,5}
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de tomate e pepino ^{2,7}
	Sobremesa	Gelado e fruta
3ª	Sopa	Cenoura e Salsa
	Prato do Dia	Bifinhos de frango no forno com arroz primavera (milho, cenoura, pimento e feijão verde)
	Prato vegetariano	Tofú salteado com arroz primavera (milho, cenoura, pimento e feijão verde) ⁷
	Sobremesa	Morango/maçã/pêra
4ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Filetes de pescada com salada Russa ^{3,5}
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão de bico com salada russa ³
	Sobremesa	Pêssego/laranja/banana
5ª	Sopa	Sopa de peixe ⁵ / Creme de legumes com amêndoa ⁴ *
	Prato do Dia	Ovos mexidos em azeite e salsa com arroz de tomate ³
	Prato vegetariano	Ovos mexidos em azeite e salsa com arroz de tomate ³
	Sobremesa	Cereja/Pêra/maçã
*Dieta Vegetariana		
6ª	Sopa	Feijão e massinhas ²
	Prato do Dia	Peru assado com esparguete e salada (alface, tomate e couve roxa) ²
	Prato vegetariano	Bife de seitã estufado com esparguete e salada (alface, tomate e couve roxa) ^{2,7}
	Sobremesa	Melancia/ banana/ maçã

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)
Cédula Profissional 2948N



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 10 de Junho a 14 de Junho de 2019

2ª	Sopa	Feriado
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
3ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Pescada cozida, ovo, batata, cenoura e couve lombarda ^{3,5}
	Prato vegetariano	Ovo cozido, batata, cenoura e couve lombarda ³
	Sobremesa	Melão/banana/laranja
4ª	Sopa	Cenoura e agrião
	Prato do Dia	Frango estufado com cenoura e massa espirais ²
	Prato vegetariano	Legumes guisados com massa espirais e soja ^{2,7}
	Sobremesa	Morango/maçã/pera
5ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e broa a acompanhar ^{2,3,5 *}
	Prato vegetariano	Peixinhos da horta com arroz de tomate e broa a acompanhar ^{2,3*}
	Sobremesa	Pastel de Nata ^{1,2,3*}
*Exceção – dia de festa		
6ª	Sopa	Abóbora e espinafres
	Prato do Dia	Bife de frango grelhado com puré de batata e batata-doce e orégãos
	Prato vegetariano	Bifinho de tofu salteado com puré de batata e batata-doce e orégãos ⁷
	Sobremesa	Pêssego/laranja/banana

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)
Cédula Profissional 2948N



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 17 de Junho a 21 de Junho de 2019

2ª		Lentilhas
	Prato do Dia	Almôndegas estufadas com arroz de cenoura e ervilha
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas com arroz de cenoura e ervilha ⁷
	Sobremesa	Melancia/ banana/ maçã
3ª	Sopa	Couve portuguesa
	Prato do Dia	Massa espiral com atum em molho de tomate e manjerição e cogumelos ^{2,5}
	Prato vegetariano	Massa espiral com cogumelos molho de tomate e manjerição ²
	Sobremesa	Morango/maçã/pera
4ª	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor
	Prato do Dia	Chili com carne (Arroz de tomate, pimentos, feijão vermelho e milho com carne picada)
	Prato vegetariano	Chili vegetariano (Arroz de tomate, pimentos, feijão vermelho e milho)
	Sobremesa	Melão/banana/laranja
5ª	Sopa	Feriado
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
6ª	Sopa	Ementa Especial Último Dia de Aulas Caldo verde, salgadinhos diversos, panadinhos, pizza, frango churrasco, batata frita, pão de alho, tremoços, azeitonas, amendoins, fruta, gelado, limonada e laranjada.
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)
Cédula Profissional 2948N