



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 2 de Setembro a 6 de Setembro de 2019

|    |                   |                                                                                       |
|----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª | Sopa              | Creme de legumes                                                                      |
|    | Prato do Dia      | Empadão de carne e cogumelos, com salada de alface, tomate e cenoura <sup>1,3</sup>   |
|    | Prato vegetariano | Empadão de legumes e cogumelos, com salada de alface, tomate e cenoura <sup>1,3</sup> |
|    | Sobremesa         | Melão/laranja /Pera                                                                   |

|    |                   |                                                                                        |
|----|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 3ª | Sopa              | Grão-de-bico                                                                           |
|    | Prato do Dia      | Massada de peixe <sup>2,5</sup>                                                        |
|    | Prato vegetariano | Massada de legumes com ovo escalfado (couve, cenoura, tomate e pimento) <sup>2,3</sup> |
|    | Sobremesa         | Meloa/Laranja/maçã                                                                     |

|    |                   |                                                                                               |
|----|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4ª | Sopa              | Cenoura com couve lombarda                                                                    |
|    | Prato do Dia      | Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino                |
|    | Prato vegetariano | Bifes de soja estufados com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino <sup>7</sup> |
|    | Sobremesa         | Laranja/melão/maçã                                                                            |

|    |                   |                                                                                    |
|----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 5ª | Sopa              | Alho francês                                                                       |
|    | Prato do Dia      | Ovos mexidos com massa tricolor e salada de alface, cenoura e maçã <sup>2,,3</sup> |
|    | Prato vegetariano | Ovos mexidos com massa tricolor e salada de alface, cenoura e maçã <sup>2,,3</sup> |
|    | Sobremesa         | Banana/laranja/meloa                                                               |

|    |                   |                                                                                                         |
|----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6ª | Sopa              | Espinafres                                                                                              |
|    | Prato do Dia      | Pescada assada no forno com tomate, com batatas em meia-lua em molho de azeite e alecrim <sup>5</sup>   |
|    | Prato vegetariano | Bifinhos de tofu no forno com tomate, com batatas em meia lua em molho de azeite e alecrim <sup>7</sup> |
|    | Sobremesa         | Meloa/Melão/Maçã                                                                                        |

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

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 9 de Setembro a 13 de Setembro de 2019

|    |                   |                                                                                     |
|----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª | Sopa              | Abóbora e agrião                                                                    |
|    | Prato do Dia      | Caldeirada de peixe <sup>5</sup>                                                    |
|    | Prato vegetariano | Caldeirada de legumes com ovo escalfado <sup>3</sup>                                |
|    | Sobremesa         | Laranja/melão/maçã                                                                  |
| 3ª | Sopa              | Feijão com couve branca                                                             |
|    | Prato do Dia      | Peru assado com esparguete e salada (tomate e pepino) <sup>2</sup>                  |
|    | Prato vegetariano | Tofú no forno com esparguete e salada (tomate e pepino) <sup>2,7</sup>              |
|    | Sobremesa         | Melão/laranja /Pera                                                                 |
| 4ª | Sopa              | Creme de ervilha                                                                    |
|    | Prato do Dia      | Salada russa com azeitona <sup>3</sup>                                              |
|    | Prato vegetariano | Salada russa vegetariana (cenoura, batata, ervilha e ovo) com azeitona <sup>3</sup> |
|    | Sobremesa         | Meloa/Laranja/maçã                                                                  |
| 5ª | Sopa              | Cenoura e alho francês                                                              |
|    | Prato do Dia      | Rancho (carne de porco, vaca e frango, massa, grão, couve e cenoura) <sup>2</sup>   |
|    | Prato vegetariano | Rancho de legumes (massa, grão, couve, cenoura) <sup>2</sup>                        |
|    | Sobremesa         | Salada de fruta/ gelatina                                                           |
| 6ª | Sopa              | Curgete                                                                             |
|    | Prato do Dia      | Arroz de peixe <sup>5</sup>                                                         |
|    | Prato vegetariano | Risoto de cogumelos                                                                 |
|    | Sobremesa         | Banana/Maçã/Pêra                                                                    |

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

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 16 de Setembro a 20 de Setembro de 2019

|    |                   |                                                                                                         |
|----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª | Sopa              | Feijão-verde                                                                                            |
|    | Prato do Dia      | Empadão de peixe (pescada e atum) e salada de alface e cenoura <sup>5</sup>                             |
|    | Prato vegetariano | Empadão de soja e legumes e salada de alface e cenoura <sup>7</sup>                                     |
|    | Sobremesa         | Pera/Maçã/Banana                                                                                        |
| 3ª | Sopa              | Creme de lentilhas                                                                                      |
|    | Prato do Dia      | Frango guisado com massa meada e cenoura <sup>2</sup>                                                   |
|    | Prato vegetariano | Legumes e cogumelos guisados com massa meada e cenoura <sup>2</sup>                                     |
|    | Sobremesa         | Melão/Laranja/maçã                                                                                      |
| 4ª | Sopa              | Legumes com massinha                                                                                    |
|    | Prato do Dia      | Red-fish assado no forno com arroz de tomate e salada (alface, cenoura e milho) <sup>5</sup>            |
|    | Prato vegetariano | Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de tomate e salada (alface, cenoura e milho) <sup>2,3,7</sup> |
|    | Sobremesa         | Melancia/Melão/maçã                                                                                     |
| 5ª | Sopa              | Alho francês e batata doce                                                                              |
|    | Prato do Dia      | Perú assado com laranja com puré de batata e feijão verde                                               |
|    | Prato vegetariano | Tofú assado com laranja com puré de batata e feijão verde <sup>7</sup>                                  |
|    | Sobremesa         | Maçã/Pera/Laranja                                                                                       |
| 6ª | Sopa              | Abóbora com feijão branco                                                                               |
|    | Prato do Dia      | Omelete de queijo e fiambre com arroz primavera (cenoura, milho, ervilha e pimento) <sup>1,2,3</sup>    |
|    | Prato vegetariano | Omelete de queijo vegan com arroz primavera (cenoura, milho, ervilha e pimento) <sup>3</sup>            |
|    | Sobremesa         | Banana/Maçã/Pêra                                                                                        |

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

\_\_\_\_\_

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)

\_\_\_\_\_





## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 23 de Setembro a 27 de Setembro de 2019

|    |                   |                                                                                   |
|----|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª | Sopa              | Caldo verde                                                                       |
|    | Prato do Dia      | Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura        |
|    | Prato vegetariano | Hambúrguer de grão com arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura             |
|    | Sobremesa         | Pera/Maçã/Melão                                                                   |
| 3ª | Sopa              | Legumes e grão de bico                                                            |
|    | Prato do Dia      | Massada de marisco <sup>2,6</sup>                                                 |
|    | Prato vegetariano | Massa com salsicha vegetariana e legumes <sup>2,7</sup>                           |
|    | Sobremesa         | Maçã/Pera/Banana                                                                  |
| 4ª | Sopa              | Espinafres e cenoura cubos                                                        |
|    | Prato do Dia      | Jardineira de carne                                                               |
|    | Prato vegetariano | Jardineira vegetariana (couve, cenoura e grão)                                    |
|    | Sobremesa         | Bolo de laranja e fruta da época                                                  |
| 5ª | Sopa              | Couve portuguesa e massinha                                                       |
|    | Prato do Dia      | Arroz de lulas e salada de alface <sup>5</sup>                                    |
|    | Prato vegetariano | Bolinho de batata-doce e sementes com arroz e salada de alface <sup>3</sup>       |
|    | Sobremesa         | Maçã/Pera/Melão                                                                   |
| 6ª | Sopa              | Feijão                                                                            |
|    | Prato do Dia      | Coxas de frango no forno com esparguete e salada de cenoura e tomate <sup>2</sup> |
|    | Prato vegetariano | Bolonhesa de soja com salada de cenoura e tomate <sup>2,7</sup>                   |
|    | Sobremesa         | Melo/Banana/Pêra                                                                  |

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

Nutricionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)