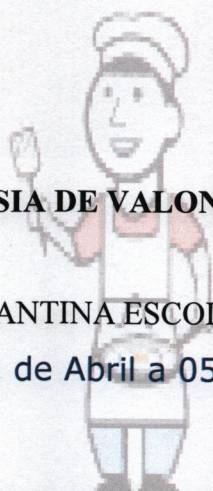




JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 01 de Abril a 05 de Abril de 2019



2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Empadão de atum e salada (alface, tomate e pepino) ^{1,3,5}
	Prato vegetariano	Empadão de legumes e cogumelos <i>portobello</i> e salada (alface, tomate e pepino) ^{1,3}
	Sobremesa	Tangerina/ Maçã /Pera
3ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Bifinhos de frango assados no forno em molho italiano (tomate e manjeriço) com arroz branco e salada (tomate e cenoura)
	Prato vegetariano	Bifinhos de tofu assados no forno em molho italiano (tomate e manjeriço) com arroz branco e salada (tomate e cenoura) ⁷
	Sobremesa	Uva/ Maçã/Pera
4ª	Sopa	Abóbora e couve-flor
	Prato do Dia	Massada de peixe e delícias do mar ^{2,5}
	Prato vegetariano	Massada de soja ^{2,7}
	Sobremesa	Maçã/ Pera/kiwi
5ª	Sopa	Couve portuguesa
	Prato do Dia	Jardineira de carne (carne, batata, ervilha, couve, cenoura, feijão-verde)
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes e feijão (batata, ervilha, couve, cenoura, feijão-verde e feijão)
	Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi
6ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Ovos mexidos com arroz primavera (cenoura, milho, feijão verde, pimento) ³
	Prato vegetariano	Ovos mexidos com arroz primavera (cenoura, milho, feijão verde, pimento) ³
	Sobremesa	Folar da Páscoa Pera/Uva/laranja

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: 22 de Abril a 26 de Abril de 2019



2ª		

3ª	Sopa	Alho francês e cenoura
	Prato do Dia	Perú assado no forno com esparguete e salada (alface, tomate e couve roxa) ²
	Prato vegetariano	Esparguete com tofu salteado e salada (alface, tomate e couve roxa) ^{2,7}
	Sobremesa	Tangerina/Maçã /Pera

4ª	Sopa	Creme de abóbora
	Prato do Dia	Bacalhau à Gomes de Sá com ovo e azeitonas ³
	Prato vegetariano	Batatas à Gomes de Sá com ovo e azeitonas ³
	Sobremesa	Pera/Uva/Maçã

6ª	Sopa	Caldo-verde
	Prato do Dia	Frango de churrasco com arroz (e batata-frita) e salada mista (alface, cenoura, couve-roxa e tomate)
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com arroz (e batata-frita) (alface, cenoura, couve-roxa e tomate) ^{1,3}
	Sobremesa	Pera/Kiwi/Maçã

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



Nutricionista

(Dra. Jéssica Pinheiro)

Cédula Profissional 2948N

Luís Filipe Tondela Falcão