



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 29 de Abril a 03 de Maio de 2019

2ª	Sopa	Sopa de legumes
	Prato do Dia	Bolonhesa de Atum com salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Bolonhesa de cogumelos com salada de alface ²
	Sobremesa	Tangerina/ Maçã /Pera
3ª	Sopa	Creme de alho francês
	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	Uva/ Banana/Laranja
4ª		Dia do Trabalhador – Feriado
5ª	Sopa	Abóbora e espinafres
	Prato do Dia	Jardineira (carne de porco, vaca e frango, 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	Massada de peixe (massa cotovelos, pescada, abrótea, delícias do mar, cenoura, tomate, salsa) ^{2,5}
	Prato vegetariano	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate e salsa com massa cotovelos ^{2,7}
	Sobremesa	Laranja/Pera/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: 6 de Maio a 10 de Maio de 2019

2ª	Sopa	Brócolos
	Prato do Dia	Pescada no forno gratinada com broa, puré de batata e salada (cenoura ralada e tomate cherry) ^{2,5}
	Prato vegetariano	Empadão de legumes e cogumelos com broa e salada (cenoura ralada e tomate cherry) ²
	Sobremesa	Tangerina/ Maçã /Pera
3ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Tirinhas de peru no forno em molho italiano (tomate e manjerição) com arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Hambúrguer de soja assado no forno em molho italiano (tomate e manjerição) com arroz de cenoura ⁷
	Sobremesa	Uva/ Maçã/Pera
4ª	Sopa	Creme de cenoura e couve-flôr
	Prato do Dia	Salada Russa com Atum e ovo ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada Russa com ovo ³
	Sobremesa	Maçã/ Pera/kiwi
5ª	Sopa	Couve portuguesa
	Prato do Dia	Arroz à Valenciana
	Prato vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano (com legumes, soja aos cubos e salsicha vegetariana) ⁷
	Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi
6ª	Sopa	Feijão encarnado e lombarda
	Prato do Dia	Omelete de queijo no forno com massa colorida ^{2,3}
	Prato vegetariano	Omelete de queijo vegan no forno com massa colorida ^{2,3,4}
	Sobremesa	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: 13 de Maio a 17 de Maio de 2019

2ª		Creme de alho francês
	Prato do Dia	Bacalhau à Gomes de Sá com ovo e azeitonas ^{3,5}
	Prato vegetariano	Batatas à Gomes de Sá com ovo e azeitonas ³
	Sobremesa	Pera/Uva/Maçã
3ª	Sopa	Abóbora
	Prato do Dia	Frango estufado com esparguete e cenoura ²
	Prato vegetariano	Estufado de soja fina com ervilhas , e esparguete e cenoura ^{2,7}
	Sobremesa	Tangerina/Maçã /Pera
4ª	Sopa	Caldo-verde
	Prato do Dia	Red-fish assado com arroz de tomate ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico com arroz de tomate ³
	Sobremesa	Banana/kiwi/laranja
	Sopa	Lentilhas
	Prato do Dia	Vitela estufada com legumes (cenoura e ervilha) e macarronete ²
	Prato vegetariano	Cubos de tofu salteados em azeite, alho e salsa, com macarronete, cenoura e ervilha ^{2,7}
	Sobremesa	Bolo de maçã com canela
6ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Arroz de lulas e salada de tomate e cenoura
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos vegetariano (arroz, queijo vegan e cogumelos) ⁴
	Sobremesa	Pera/Kiwi/Maçã

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)
Cédula Profissional 2948N

Jéssica Pinheiro



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 20 de Maio a 24 de Maio de 2019

2ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Bifinho de frango grelhado e batata e batata-doce rodela no forno com orégãos
	Prato vegetariano	Bifinho de tofu salteado e batata e batata-doce rodela no forno com orégãos ⁷
	Sobremesa	Tangerina/ Maçã /Pera
3ª	Sopa	Sopa de batata-doce e agrião
	Prato do Dia	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate ^{3,5}
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (ovo, salsa e cebola) com arroz de tomate ³
	Sobremesa	Uva/ Banana/Laranja
4ª	Sopa	Curgete e cebola
	Prato do Dia	Lombo de porco no forno com esparguete e salada (alface, cenoura e tomate) ²
	Prato vegetariano	Bolinhas de batata doce e sementes com esparguete e salada (alface, cenoura e tomate) ²
	Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi
5ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Abrótea no forno com puré de batata e puré de cenoura ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com puré de batata e puré de cenoura ³
	Sobremesa	Kiwi/uva/tangerina
6ª	Sopa	Juliana
	Prato do Dia	Arroz de pato
	Prato vegetariano	Arroz de legumes e feijão encarnado
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)
Cédula Profissional 2948N

Jéssica Pinheiro



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 27 de Maio a 31 de Maio de 2019

2ª	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato do Dia	Lasanha de atum com salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Lasanha vegetariana com salada de tomate ²
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã
3ª	Sopa	Nabiça
	Prato do Dia	Entrecosto grelhado no forno com arroz de tomate e salada de alface
	Prato vegetariano	Ovos escaldados com arroz de tomate e salada de alface ³
	Sobremesa	Kiwi/uva/tangerina
4ª	Sopa	Sopa de chuchu e cenoura
	Prato do Dia	Filetes de pescada com salada Russa ³
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão de bico com salada russa ³
	Sobremesa	Laranja/banana/pêra
5ª		Creme de ervilhas
		Perú assado no forno com laranja e arroz primavera
		Cubinhos de soja no forno com laranja e arroz primavera ⁷
		Bolo de cenoura húmido
6ª	Sopa	Abóbora e alho francês
	Prato do Dia	Empadão de peixe com salada de cenoura e couve roxa ⁷
	Prato vegetariano	Empadão de legumes e cogumelos com salada de cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Uva/Maçã/Laranja

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)
Cédula Profissional 2948N