



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 30 de Outubro a 03 de Novembro de 2017

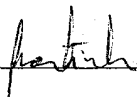
ALMOÇO

2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Arroz de marisco
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango estufado com legumes e esparguete
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	
	Prato do Dia	Feriado
	Sobremesa	
5ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Peru assado com massa espirais e rodela de laranja
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Filetes de pescada com arroz de feijão
	Sobremesa	Pão-de-ló

A Junta de Freguesia


Sebastião Pacheco

A Dietista





JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 06 de Novembro a 10 de Novembro de 2017

ALMOÇO		
2ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Esparguete com atum e salada mista
	Sobremesa	Salada de fruta
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Carne de porco estufada com legumes e massa espirais
	Sobremesa	Leite-creme
5ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Red-fish assado com arroz branco e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Hambúrguer grelhado com batata frita e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

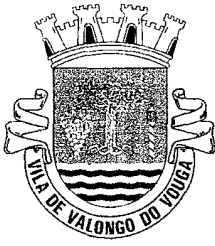
A Junta de Freguesia





A Dietista





JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 13 de Novembro a 17 de Novembro de 2017

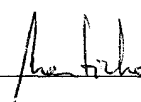
ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Feijão-frade
	Prato do Dia	Salsicha, ovo estrelado com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Bacalhau à Gomes de Sá e azeitonas
	Sobremesa	Aletria
4 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Feijoada de carne com arroz
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Jardineira de lulas
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Bifes estufados com cogumelos, arroz e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia


Susana Ribeiro

A Dietista





JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

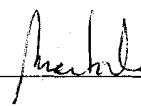
SEMANA: 20 de Novembro a 24 de Novembro de 2014

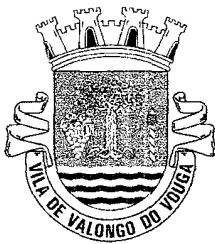
ALMOÇO		
2 ^a	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Empadão de atum e salada de alface
	Sobremesa	Salada de fruta
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango assado com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Rancho (carnes, massa, grão e couve)
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Pescada assada com batata assada e salada de alface
	Sobremesa	Pudim flan
6 ^a	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Esparguete à bolonhesa e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia


Silvana Ribeiro

A Dietista





JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 27 de Novembro a ~~30~~ de Novembro de 2014

ALMOÇO		
2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Massada de peixe
	Sobremesa	Bolo de chocolate
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Arroz de pato e rodela de laranja
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Jardineira de carne
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Lulas estufadas com legumes e arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	
	Prato do Dia	FERIADO
	Sobremesa	

A Junta de Freguesia


Susana Figueira

A Dietista

