



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 02 de Outubro a 06 de Outubro de 2017

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Esparguete com atum e salada de alface
	Sobremesa	Salada de fruta
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Jardineira de frango
	Sobremesa	Pudim flan
4 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Arroz de pato e laranja
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	
	Prato do Dia	Feriado
	Sobremesa	
6 ^a	Sopa	Feijão-frade
	Prato do Dia	Carne de porco à alentejana e salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia



A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 09 de Outubro a 13 de Outubro de 2017

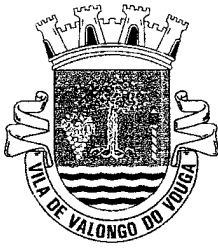
ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Rissóis de camarão com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango assado com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Bife grelhado com arroz de couve
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Filetes de pescada com salada russa
	Sobremesa	Gelatina
6 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Rancho (carnes, massa, grão e couve)
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia



A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 16 de Outubro a 20 de Outubro de 2017

ALMOÇO		
2^a	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Empadão de atum e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
3^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Peru assado com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
4^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Bifes estufados com cogumelos, arroz e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época
5^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Red-fish frito com arroz de feijão
	Sobremesa	Aletria
6^a	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Carne de porco guisada com massa cotovelinhos
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia



A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 23 de Outubro a 27 de Outubro de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Douradinhos no forno, ovo cozido, arroz e feijão-frade
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Costeletas de cebolada com batata cozida e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Arroz à valenciana
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Lulas estufadas com legumes e massa espirais
	Sobremesa	Bolinhos de coco

6ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Jardineira de carne
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista