



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 04 de Dezembro a 08 de Dezembro de 2017

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Esparguete com atum e salada de alface
	Sobremesa	Salada de fruta
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Hambúrguer grelhado com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Abóbora com feijão
	Prato do Dia	Abrotea assada com batata assada e salada de alface
	Sobremesa	Aletria
5 ^a	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Frango estufado com legumes e esparguete
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	
	Prato do Dia	Feriado
	Sobremesa	

A Junta de Freguesia

Susana Ribeiro

A Dietista

[Assinatura]



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 11 de Dezembro a 15 de Dezembro de 2017

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Arroz de marisco
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Peru assado com esparguete e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Almondegas estufadas com legumes e arroz
	Sobremesa	Rabanadas
5 ^a	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Red-fish frito com batata cozida e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango churrasco, pizza, salgadinhos diversos, panados, batata frita, sumo
	Sobremesa	Bolo de chocolate

A Junta de Freguesia

Susana Picheiro

A Dietista

Marta



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS VEGETARIANAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 04 de Dezembro a 08 de Dezembro de 2017

ALMOÇO		
2 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Esparguete com molho de tomate, ovo cozido e salada alface
	Sobremesa	Salada de fruta
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Arroz à valenciana com salsicha vegetal
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Abóbora com feijão
	Prato do Dia	Douradinhos vegetais no forno, batata assada e salada alface
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Canja de ovo
	Prato do Dia	Cubos de soja estufados com legumes e arroz branco
	Sobremesa	Aletria
6 ^a	Sopa	
	Prato do Dia	Feriado
	Sobremesa	

A Junta de Freguesia

Silvana Picheiro

A Dietista

[Assinatura]



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS VEGETARIANAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 11 de Dezembro a 15 de Dezembro de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Arroz de tomate com patanisca de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Empadinha vegetal no forno com esparguete e salada alface
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Bifes de soja estufados com legumes e arroz
	Sobremesa	Rabanadas
5ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Omelete de vegetais no forno, batata e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Hambúrguer vegetal grelhado, arroz branco e feijão preto
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

Susana Ribeiro

A Dietista

[Assinatura]