



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 03 de Janeiro a 05 de Janeiro de 2018

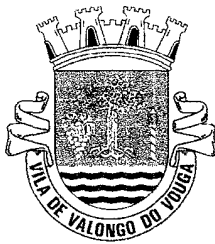
ALMOÇO		
2ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Sobremesa	
3ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Sobremesa	
4ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Esparguete com atum e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Frango assado com arroz e salada mista
	Sobremesa	Gelatina
6ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Red-fish estufado com puré e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

Susana Ribeiro

A Dietista

[Handwritten Signature]



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 08 de Janeiro a 12 de Janeiro de 2018

ALMOÇO

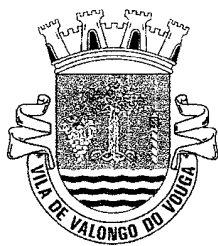
2 ^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Rissóis de camarão com arroz de feijão
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Peru assado com esparguete e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Bifes estufados com arroz de cenoura e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Jardineira de carne
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Lulas estufadas com legumes e arroz branco
	Sobremesa	Bolo de chocolate

A Junta de Freguesia

Susana Ribeiro

A Dietista

Manuela



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 15 de Janeiro a 19 de Janeiro de 2018

ALMOÇO

2ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Douradinhos no forno, arroz, ovo cozido e feijão-frade
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango estufado com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Leite-creme
4ª	Sopa	Abóbora com feijão
	Prato do Dia	Bifes de cebolada com batata cozida e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Abrotea assada com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Rancho (carnes, massa, grão, couve)
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

Susana Ribeiro

A Dietista

[Assinatura]



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 22 de Janeiro a 26 de Janeiro de 2018

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Feijão-frade
	Prato do Dia	Almondégas estufadas com legumes e arroz branco
	Sobremesa	Salada de fruta
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Arroz de pato e rodela de laranja
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Pescada assada com batata assada e salada de alface
	Sobremesa	Bolinhos de coco
5 ^a	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Jardineira de frango
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Arroz de marisco
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

Susana Ribeiro

A Dietista

Paula Brinde



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 29 de Janeiro a 02 de Fevereiro de 2018

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Hambúrguer grelhado com arroz de tomate e salada alface
	Sobremesa	Iogurte
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango assado com batata gratinada e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Carne de porco guisada com legumes e arroz
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Filetes de pescada com salada russa
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Esparguete à Bolonhesa e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

Susana Ribeiro

A Dietista

[Assinatura]



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTA VEGETARIANA DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 03 de Janeiro a 05 de Janeiro de 2018

ALMOÇO

2ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Sobremesa	

3ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Sobremesa	

4ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Esparguete com molho de tomate, salsicha vegetariana e alface
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Ovo cozido com arroz e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Douradinho vegetal no forno com batata assada e alface
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

Susana Pinheiro

A Dietista

[Assinatura]



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTA VEGETARIANA DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 08 de Janeiro a 12 de Janeiro de 2018

ALMOÇO

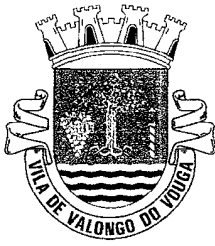
2 ^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Rissóis de vegetais com arroz de feijão
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Patanisca de legumes no forno com esparguete e alface
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Bifes de soja estufados com arroz de cenoura e salada alface
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Jardineira de legumes e salsicha vegetal
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Ovo cozido com legumes e arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

Silvana Pichero

A Dietista

[Assinatura]



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTA VEGETARIANA DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 15 de Janeiro a 19 de Janeiro de 2018

ALMOÇO

2ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Douradinho vegetal no forno, arroz, ovo cozido e feijão-frade
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango estufado com esparguete, nozes e salada mista
	Sobremesa	Leite-creme

4ª	Sopa	Abóbora com feijão
	Prato do Dia	Bifes de soja de cebolada com batata cozida e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Empadinha vegetal no forno com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Rancho (salsicha vegetal, massa, grão, couve)
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

Silvana Ribeiro

A Dietista

Paula Truque



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTA VEGETARIANA DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 22 de Janeiro a 26 de Janeiro de 2018

ALMOÇO

2ª	Sopa	Feijão-frade
	Prato do Dia	Cubos de soja estufados com legumes e esparguete
	Sobremesa	Salada de fruta
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Arroz de legumes, amêndoas e rodela de laranja
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Croquete de legumes com batata assada e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Rissóis vegetarianos com arroz de passas
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Jardineira de legumes e cubos de soja
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

Susana Rebelo

A Dietista

[Handwritten Signature]



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTA VEGETARIANA DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 29 de Janeiro a 02 de Fevereiro de 2018

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Hambúguer vegetal com arroz de tomate e salada alface
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Croquete de legumes com batata gratinada e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Bifes de soja estufados com legumes e arroz
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Ovo cozido com salada russa
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Esparguete com legumes e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

Susana Ribeiro

A Dietista

[Assinatura]