



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 30 de Janeiro a 03 de Fevereiro de 2017

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Esparguete com atum e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Coxinhas de frango assada com arroz e laranja
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Abóbora e feijão manteiga
	Prato do Dia	Jardineira de lulas
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Salsicha, ovo estrelado com arroz de legumes
	Sobremesa	Gelatina
6 ^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Frango estufado com legumes e batata cozida
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 06 de Fevereiro a 10 de Fevereiro de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Bolos de bacalhau com arroz de legumes
	Sobremesa	Iogurte
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Jardineira de Frango
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Bife estufado com arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Red-fish assado com batata gratinada e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Arroz à valenciana
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia



A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 13 de Fevereiro a 17 de Fevereiro de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Almondegas estufadas com massa espirais e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Filetes de pescada com arroz de feijão
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Frango assado com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Pudim flan
5ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Massada de peixe
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Empadão de carne 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: 20 de Fevereiro a 24 de Fevereiro de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Arroz de marisco
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango assado com esparguete e cenoura baby
	Sobremesa	Leite-creme
4ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Carne de porco estufada com legumes e arroz
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Patanisca de bacalhau com arroz de tomate e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Peru assado com esparguete e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia



A Dietista