





JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

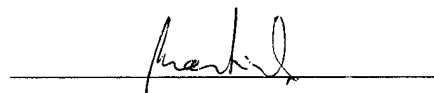
SEMANA: 27 de Fevereiro a 03 de Março de 2017

ALMOÇO		
2ª	Sopa	
	Prato do Dia	Férias Carnaval
	Sobremesa	
3ª	Sopa	
	Prato do Dia	Carnaval
	Sobremesa	
4ª	Sopa	
	Prato do Dia	Férias Carnaval
	Sobremesa	
5ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Omelete de salsicha e legumes no forno com arroz de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Bacalhau à Brás com salada de alface
	Sobremesa	Gelatina

A Junta de Freguesia

A Dietista





JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 06 de Março a 10 de Março de 2017

ALMOÇO		
2ª	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Esparguete com atum e salada de alface
	Sobremesa	Iogurte
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Jardineira de Frango
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Bife grelhado com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Red-fish assado com batata gratinada e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Almondegas com arroz de cenoura
	Sobremesa	Salada de fruta

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 13 de Março a 16 de Março de 2015

ALMOÇO

2ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Quiche de atum e legumes com arroz branco e salada alface
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Lombo de porco assado com massa espirais e salada tomate
	Sobremesa	Pudim-flan

4ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Bifes estufados com cogumelos, arroz e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Pescada assada com batata assada e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Frango estufado com esparguete e salada de alface
	Sobremesa	Salada de fruta

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 20 de Março a 23 de Março de 2017

ALMOÇO

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

3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Esparguete à bolonhesa e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Arroz de pato e laranja
	Sobremesa	Pão-de-ló

5ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Carne de porco à alentejana e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Filetes de pescada com arroz de feijão
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 27 de Março a 31 de Março de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Hamburger grelhado com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Jardineira de lulas
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Feijão-frade
	Prato do Dia	Bife de porco panado com arroz de tomate e salada de alface
	Sobremesa	Bolo de cenoura

5ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Massada de peixe
	Sobremesa	Bolinhos de coco

6ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Feijoada de carne com arroz
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista