



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 01 de Maio a 05 de Maio de 2017

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	
	Prato do Dia	Feriado
	Sobremesa	
3 ^a	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Esparguete com atum e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Frango assado com arroz de cenoura e laranja
	Sobremesa	Pudim
5 ^a	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Bacalhau à Brás de Sá e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Carne de porco guisada com massa cotovelos
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 08 de Maio a 12 de Maio de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Empadão de atum e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango estufado com esparguete e salada de mista
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Hambúrguer grelhado com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Red-fish assado com batata gratinada e salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Feijoada de carne com arroz
	Sobremesa	Leite-creme

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 15 de Maio a 19 de Maio de 2017

ALMOÇO		
2ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Salsicha, ovo estrelado com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Massada de peixe
	Sobremesa	Gelatina
4ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Bifes estufados com cogumelos, arroz e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Feijão-frade
	Prato do Dia	Pescada assada com batata assada e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Almondegas estufadas com legumes e arroz branco
	Sobremesa	Salada de fruta

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 22 de Maio a 26 de Maio de 2017

ALMOÇO		
2ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Douradinhos no forno, ovo cozido, batata cozida e salada de feijão-frade
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Arroz de pato e laranja
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Esparguete à bolonhesa e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Filetes de pescada com arroz de feijão
	Sobremesa	Pão-de-ló
6ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Frango assado com batata assada e salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia



A Dietista