



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 29 de Maio a 02 de Junho de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Almondegas com legumes e arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Bacalhau à Gomes de Sá e azeitonas
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Peru assado com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Frango guisado com massa e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Lulas estufadas com legumes e arroz branco
	Sobremesa	Leite-creme

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 05 de Junho a 09 de Junho de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	
	Prato do Dia	Feriado Municipal
	Sobremesa	
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Esparguete com atum e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Bifes estufados com legumes e arroz
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Filetes de pescada com salada russa
	Sobremesa	Bolo de chocolate
6ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Rancho (carnes, massa, grão, couve)
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 12 de Junho a 16 de Junho de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Feijão-frade
	Prato do Dia	Arroz de marisco
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango assado com massa espirais e salada de alface
	Sobremesa	Pudim

4ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Pescada assada com arroz branco e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	
	Prato do Dia	Feriado
	Sobremesa	

6ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Esparguete à bolonhesa e salada mista
	Sobremesa	Salada de fruta

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 19 de Junho a 23 de Junho de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Calamares, ovo cozido, arroz branco e salada de feijão-frade
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Lombo assado com esparguete e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Red-fish assado com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Hambúrguer grelhado com arroz branco e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango de churrasco, salgadinhos diversos, pizza e batata frita
	Sobremesa	Gelado

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 26 de Junho a 30 de Junho de 2017

ALMOÇO

2ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Salada russa com atum e azeitonas
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango guisado com legumes e massa cotovelos
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Empadão de carne e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Jardineira de lulas
	Sobremesa	Pão-de-ló
6ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Salsicha, ovo estrelado e arroz de legumes
	Sobremesa	Salada de fruta

A Junta de Freguesia

A Dietista