



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 28 de Novembro a 02 de Dezembro de 2016

<b>ALMOÇO</b>		
2 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com couve-flor
	<b>Prato do Dia</b>	Empadão de atum com salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
3 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato do Dia</b>	Frango estufado com legumes e arroz branco
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
4 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato do Dia</b>	Rancho (carnes, massa, grão e couve)
	<b>Sobremesa</b>	Arroz doce
5 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato do Dia</b>	Feriado
	<b>Sobremesa</b>	
6 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Feijão com couve
	<b>Prato do Dia</b>	Esparguete à bolonhesa com salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

A Junta de Freguesia



A Dietista



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 05 de Dezembro a 09 de Dezembro de 2016

#### ALMOÇO

2ª	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato do Dia</b>	Omelete de salsicha e legumes com arroz branco
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
3ª	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato do Dia</b>	Frango estufado com legumes e esparguete
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
4ª	<b>Sopa</b>	Feijão branco
	<b>Prato do Dia</b>	Peru assado com arroz de tomate e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Rabanadas
5ª	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato do Dia</b>	Feriado
	<b>Sobremesa</b>	
6ª	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato do Dia</b>	Feijoada de carne com arroz
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 12 de Dezembro a 16 de Dezembro de 2016

#### ALMOÇO

2ª	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato do Dia</b>	Massada de peixe
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
3ª	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato do Dia</b>	Jardineira de carne
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
4ª	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato do Dia</b>	Filetes de pescada com feijão-frade e arroz branco
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
5ª	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato do Dia</b>	Carne de porco à alentejana e salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
6ª	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato do Dia</b>	Frango de churrasco, piza, salgadinhos e batata frita
	<b>Sobremesa</b>	Bolo-rei e sumo

A Junta de Freguesia

A Dietista