



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 03 de Janeiro a 06 de Janeiro de 2017

#### ALMOÇO

<b>2ª</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato do Dia</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

<b>3ª</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato do Dia</b>	Arroz de marisco
	<b>Sobremesa</b>	Pão-de-ló

<b>4ª</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato do Dia</b>	Carne de porco à alentejana com salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

<b>5ª</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato do Dia</b>	Red-fish frito com salada de feijão-frade e batata cozida
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

<b>6ª</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato do Dia</b>	Frango estufado com massa meada
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista





## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 09 de Janeiro a 13 de Janeiro 2017

#### ALMOÇO

2ª	<b>Sopa</b>	Canja de galinha
	<b>Prato do Dia</b>	Bacalhau à Gomes de Sá e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

3ª	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato do Dia</b>	Frango assado com massa espirais e salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

4ª	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato do Dia</b>	Hambúrguer grelhado com batata frita e salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina

5ª	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato do Dia</b>	Filetes de pescada com arroz de feijão
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

6ª	<b>Sopa</b>	Abóbora com feijão branco
	<b>Prato do Dia</b>	Esparguete à Bolonhesa e salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista





## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 16 de Janeiro a 20 de Janeiro de 2017

#### ALMOÇO

2ª	<b>Sopa</b>	Canja de galinha
	<b>Prato do Dia</b>	Salada russa com atum e azeitonas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

3ª	<b>Sopa</b>	Caldo-verde
	<b>Prato do Dia</b>	Peru assado com esparguete e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

4ª	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato do Dia</b>	Arroz de pato com laranja
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

5ª	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato do Dia</b>	Jardineira de lulas
	<b>Sobremesa</b>	Pudim flan

6ª	<b>Sopa</b>	Feijão-frade
	<b>Prato do Dia</b>	Carne de porco guisada com massa cotovelos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista





## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 23 de Janeiro a 27 de Janeiro de 2017

#### ALMOÇO

2ª	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico
	<b>Prato do Dia</b>	Rissóis de camarão com batata cozida e cenoura baby
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

3ª	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato do Dia</b>	Bifinhos estufados com cogumelos, arroz e ervilhas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

4ª	<b>Sopa</b>	Feijão com couve
	<b>Prato do Dia</b>	Frango assado com puré e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

5ª	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato do Dia</b>	Pescada estufada com legumes e massa espirais
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

6ª	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato do Dia</b>	Rancho (carne, massa, grão e couve)
	<b>Sobremesa</b>	Leite-creme

A Junta de Freguesia

A Dietista

