



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 31 de Outubro a 04 de Novembro de 2016

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Calamares com arroz de feijão
	Sobremesa	Salada de fruta
3 ^a	Sopa	
	Prato do Dia	Feriado
	Sobremesa	
4 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Almondegas estufadas com legumes e massa espirais
	Sobremesa	Leite-creme
5 ^a	Sopa	Abóbora com nabiças
	Prato do Dia	Jardineira de lulas
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Arroz de pato e laranja
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia



A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

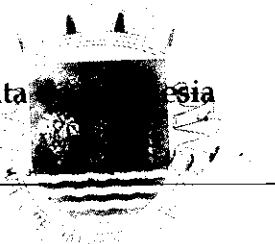
EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 07 de Novembro a 11 de Novembro de 2016

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Creme de legumes com couve-flor
	Prato do Dia	Arroz de marisco
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango estufado com legumes e esparguete
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Bifes panados com arroz de cenoura e salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Red-fish assado com batata gratinada e salada de alface
	Sobremesa	Pudim
6 ^a	Sopa	Creme de abóbora com feijão branco
	Prato do Dia	Esparguete à bolonhesa e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia



A Dietista

Ferrel 21/12/16



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 14 de Novembro a 18 de Novembro de 2016

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Salsicha e ovo estrelado com arroz primavera
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Massada de peixe
	Sobremesa	Bolinhos de coco
4 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Hambúrguer grelhado com arroz de couve
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Alho -francês
	Prato do Dia	Jardineira de vitela
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista

Leite 21120



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 21 de Novembro a 25 de Novembro de 2016

ALMOÇO		
2ª	Sopa	Abóbora com feijão
	Prato do Dia	Esparguete com atum
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Jardineira de carne
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Frango assado com arroz branco e cenoura baby
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do Dia	Bacalhau à Brás e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Bifes estufados com legumes e massa espirais
	Sobremesa	Gelatina

A Junta de Freguesia



A Dietista