



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 03 de Outubro a 07 de Outubro de 2016

#### ALMOÇO

2 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato do Dia</b>	Esparguete com atum e salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Salada de fruta
3 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato do Dia</b>	Jardineira de frango
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
4 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato do Dia</b>	Feriado
	<b>Sobremesa</b>	
5 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato do Dia</b>	Red-fish frito com salada de feijão-frade e batata cozida
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
6 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato do Dia</b>	Carne de porco estufada com legumes e massa espirais
	<b>Sobremesa</b>	Pudim flan

A Junta de Freguesia

A Dietista



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 10 de Outubro a 14 de Outubro de 2016

#### ALMOÇO

2ª	<b>Sopa</b>	Canja de galinha
	<b>Prato do Dia</b>	Bacalhau com natas e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
3ª	<b>Sopa</b>	Abóbora com feijão branco
	<b>Prato do Dia</b>	Frango assado com esparguete e salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina
4ª	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato do Dia</b>	Bife grelhado com arroz de couve
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
5ª	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato do Dia</b>	Filetes de pescada com salada russa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
6ª	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato do Dia</b>	Rancho (carnes, massa, grão e couve)
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 17 de Outubro a 21 de Outubro de 2016

<b>ALMOÇO</b>		
<b>2ª</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato do Dia</b>	Salada russa com atum e azeitonas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>3ª</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato do Dia</b>	Peru assado com esparguete e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>4ª</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato do Dia</b>	Bifes estufados com legumes e puré
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>5ª</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-frade
	<b>Prato do Dia</b>	Jardineira de lulas
	<b>Sobremesa</b>	Iogurte
<b>6ª</b>	<b>Sopa</b>	Alho -francês
	<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: 24 de Outubro a 28 de Outubro de 2016

#### ALMOÇO

2ª	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato do Dia</b>	Douradinhos no forno, ovo cozido, arroz e feijão-frade
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
3ª	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico
	<b>Prato do Dia</b>	Costeletas de cebolada com batata cozida e salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
4ª	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato do Dia</b>	Frango assado com arroz de tomate 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>	Empadão de carne com salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Aletria

A Junta de Freguesia

A Dietista