



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 15 de Setembro a 16 de Setembro de 2016

ALMOÇO		
2ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Sobremesa	
3ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Sobremesa	
4ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Sobremesa	
5ª	Sopa	
	Prato do Dia	Receção aos alunos
	Sobremesa	
6ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Esparguete com atum e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 19 de Setembro a 23 de Setembro de 2016

ALMOÇO

2ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Douradinhos no forno com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango assado com esparguete e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Carne de porco à alentejana e salada de alface
	Sobremesa	Pão-de-ló
5ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Lulas estufadas com legumes e arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Feijão com couve
	Prato do Dia	Rojões com batata cozida e laranja
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR

SEMANA: 26 de Setembro a 30 de Setembro de 2016

ALMOÇO

2 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Massada de peixe
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Caldo verde
	Prato do Dia	Frango assado com arroz e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Carne de porco guisada com massa cotovelinhos
	Sobremesa	Gelatina
5 ^a	Sopa	Canja
	Prato do Dia	Bacalhau à Gomes de Sá e azeitonas
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Grão-de-bico
	Prato do Dia	Vitela assada com arroz e laranja
	Sobremesa	Fruta da época

A Junta de Freguesia

A Dietista

