



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO – Interrupções letivas

SEMANA: 08 de abril a 12 de abril de 2019



2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do Dia	Caldeirada de peixe ⁵
	Prato vegetariano	Caldeirada de legumes e cogumelos com tomate
	Sobremesa	Tangerina/ Maçã /Pera

3ª	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda
	Prato do Dia	Frango assado com esparguete e salada (alface, tomate e pepino)
	Prato vegetariano	Esparguete com ovo cozido e salsicha de soja ³ e salada (alface, milho e couve roxa)
	Sobremesa	Uva/ Maçã/Pera

4ª	Sopa	Espinafres
	Prato do Dia	Arroz de peixe ^{2, 5, 6}
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas com empada de legumes no forno ^{2,3}
	Sobremesa	Maçã/ Pera/Tangerina

5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Esparguete com carne e legumes (couve, cenoura, feijão-verde)
	Prato vegetariano	Esparguete com legumes e feijão (couve, cenoura, feijão-verde)
	Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi

6ª	Sopa	Couve portuguesa
	Prato do Dia	Red-fish assado com arroz de cenoura ⁵
	Prato vegetariano	Arroz de cenoura com ovo escalfado ³ e legumes salteados
	Sobremesa	Tangerina/Maçã/Pera

O Presidente da Junta de Freguesia
(Luís Filipe Tordeia Falcão)

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)
Cédula Profissional 2948N



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO - Interrupções letivas SEMANA: 15 de abril a 19 de abril de 2019

2ª	Sopa	Nabo com feijão branco
	Prato do Dia	Massada de peixe e ovo cozido ^{2, 3, 5}
	Prato vegetariano	Massada de soja e ovo cozido ^{2, 3, 7}
	Sobremesa	Maçã/Tangerina/Pera
3ª	Sopa	Alho francês e cenoura
	Prato do Dia	Peito de frango grelhado com batata gratinada e salada (alface, tomate e pepino)
	Prato vegetariano	Batata gratinada com salsicha vegetariana salteada e salada (alface, tomate e pepino) ⁷
	Sobremesa	Tangerina/Maçã /Pera
4ª	Sopa	Creme de abóbora
	Prato do Dia	Peru assado com arroz e salada (alface, tomate, pepino e couve roxa)
	Prato vegetariano	Arroz com bife de soja e couve (alface, tomate, pepino e couve roxa) ⁷
	Sobremesa	Bolo de cenoura ^{2,3} /Pera/Uva/Maçã
5ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Filete de pescada gratinado no forno com batata gratinada ⁵
	Prato vegetariano	Batata gratinada e ervilhas com ovo escalfado ³
	Sobremesa	Banana/Maçã/Pera
6ª	Sopa	
	Prato do Dia	Feriado
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

O Presidente da Junta de Freguesia
(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)
Cédula Profissional 2948N