

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Valongo do Vouga, Águeda

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: RF - Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18/01/2021 a 24/01/2021

18/01/2021 Segunda-feira	Sopa	Sopa à lavrador.
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura.
	Vegetais	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

19/01/2021 Terça-feira	Sopa	Caldo verde.
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete.
	Vegetais	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

20/01/2021 Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres.
	Prato	Lombos de salmão no forno com arroz branco.
	Vegetais	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época.
	Pão de mistura e água	

21/01/2021 Quinta-feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Espetadas mistas com batata a murro.
	Vegetais	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão de mistura e água	

22/01/2021 Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês.
	Prato	Massada de peixe.
	Vegetais	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão de mistura e água	

*Ementa sujeita a alterações