

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Valongo do Vouga, Águeda

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: RF - Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25/01/2021 a 31/01/2021

25/01/2021 Segunda-feira	Sopa	Sopa de legumes.
	Prato	Hambúrguer misto grelhado com arroz e batata frita.
	Vegetais	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

26/01/2021 Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão branco.
	Prato	Massada de atum.
	Vegetais	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

27/01/2021 Quarta-feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Carnes (suíno, frango, vitela) estufadas com legumes e massa.
	Vegetais	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época.
	Pão de mistura e água	

28/01/2021 Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Lombos de pescada estufados com legumes e arroz branco.
	Vegetais	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão de mistura e água	

29/01/2021 Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor.
	Prato	Bife de porco de cebolada com arroz branco.
	Vegetais	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão de mistura e água	

*Ementa sujeita a alterações