



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 1 a 3 de Outubro de 2025

2ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

3ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

4ª	Sopa	Couve-flôr e batata doce
	Prato do dia	Peixe vermelho no forno, com batata gratinada e legumes ^{2,5}
	Prato vegetariano	Assado de batata-doce, legumes, cogumelos, nozes e broa no forno ²
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,4,7}

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Ovos recheados com frango, com massa tricolor; salada de alface ^{3,5}
	Prato vegetariano	Ovos recheados com legumes e queijo, com massa tricolor; salada de alface ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e alho francês
	Prato do dia	Potas estufadas, com arroz; salada ⁵
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; salada ¹
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutri
cionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 6 a 10 de Outubro de 2025

2ª	Sopa	Alface
	Prato do dia	Salada russa com atum e ovo; salada de alface ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada russa com ovo; salada de alface ³
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Canja de galinha ²
	Prato do dia	Frango assado no forno com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com esparguete; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Sopa de legumes
	Prato do dia	Solha assada no forno, com arroz de ervilhas; salada ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrgueres de vegetais no forno, com arroz de ervilhas; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Carne de porco à alentejana; salada de tomate ⁶
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas, com batata cozida; salada de tomate ⁷
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Pescada estufada com arroz de tomate; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com arroz de tomate; salada de alface
	Sobremesa	Salada de fruta

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

Nutri
cionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 13 a 17 de Outubro de 2025

2ª	Sopa	Abóbora e alho-francês
	Prato do dia	Ovos mexidos (no forno), com arroz primavera; salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos (no forno), com arroz primavera; salada de alface e cenoura ^{3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de couve flôr
	Prato do dia	Peito de peru grelhado com massa; legumes salteados ²
	Prato vegetariano	Tofú grelhado, com massa ; legumes salteados ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Bacalhau à gomes de sá; salada de tomate ^{3,5}
	Prato vegetariano	Ovo à gomes de Sá; salada de tomate ³
	Sobremesa	Gelatina

5ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Costeletas de cebolada, com arroz; salada de alface
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão de bico, com arroz; salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Rissóis de peixe no forno com macedónia; salada mista ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Salada de macedónia com bolinhos vegetarianos no forno; salada mista ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutri
cionista
(D.ª Jéssica Figueiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 20 a 24 de Outubro de 2025

2ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Lasanha de atum; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Lasanha vegetariana; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Feijão
	Prato do dia	Lombo assado no forno, com arroz de cenoura; brócolos
	Prato vegetariano	Tofú assado no forno, com arroz de cenoura; brócolos ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Couves e cenoura
	Prato do dia	Abrótea assada no forno, com batata assada e salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Panadinhos vegetarianos, no forno, com batata assada e salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do dia	Chili de carne (arroz, carne picada, pimento, milho, feijão vermelho); feijão-verde
	Prato vegetariano	Chili de soja (arroz, soja fina, pimento, milho, feijão vermelho); feijão-verde ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e feijão-verde
	Prato do dia	Pescada com todos; salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Falafel com batata cozida e legumes cozidos ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutri
cionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 27 a 31 de Outubro de 2025

2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do dia	Douradinhos, com arroz de ervilhas; salada de alface ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos, com arroz de ervilhas; salada de alface ^{2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Couve-flôr
	Prato do dia	Peito de frango grelhado, com massa; salada de tomate ²
	Prato vegetariano	Ovo cozido, com cogumelos, com massa; salada de tomate ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Peixe vermelho no forno, com arroz de tomate; Brócolos ⁵
	Prato vegetariano	Falafel no forno, com arroz de tomate; Brócolos ⁵
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Bifanas estufadas com batata cozida; salada
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas, com batata cozida; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do dia	Arroz xau xau (com ovo mexido e pedaços de fiambre) com cogumelos; salada ³
	Prato vegetariano	Arroz xau xau (com ovo mexido) com cogumelos; salada ³
	Sobremesa	Gelatina

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

Nutri
cionista
(Dra. Jéssica Pêcheiro)