



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 3 a 7 de Novembro de 2025

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Filetes de pescada com broa no forno, com arroz de ervilhas; salada de alface ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Bolinhos de legumes no forno, com arroz de ervilhas; salada de alface ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Abóbora e espinafres
	Prato do dia	Frango assado no forno, com batata (frita); salada
	Prato vegetariano	Hamburguer vegetariano no forno, com batata (frita); salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Massada de peixe; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Tagliatelle com cogumelos, em molho de tomate; Salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do dia	Bifes de peru grelhado com arroz; brócolos
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas, com arroz; brócolos ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e feijão-verde
	Prato do dia	Perca estufada com batata cozida; salada ⁵
	Prato vegetariano	Omelete sem gordura, com batata cozida; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 10 a 14 de Novembro de 2025

2ª	Sopa	Couve branca
	Prato do dia	Solha no forno, com arroz de tomate; salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Quiche de legumes; salada de alface ²
	Sobremesa	Castanhas assadas

3ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Jardineira de carne; legumes cozidos
	Prato vegetariano	Jardineira vegetariana; legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Arroz de potas; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos (sem gordura) com arroz de cenoura; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Perú assado no forno, com batata assada; salada
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com batata assada; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Omelete mista no forno, com esparguete; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Omelete no forno, com esparguete; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 17 a 21 de Novembro de 2025

2ª	Sopa	Batata doce/legumes
	Prato do dia	Filetes de pescada estufados com arroz; salada de tomate ⁵
	Prato vegetariano	Arroz de legumes, cogumelos e feijão; salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do dia	Carne de porco à alentejana; salada ⁶
	Prato vegetariano	Tofú à alentejana; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Red fish assado no forno com arroz de ervilha; salada mista ⁵
	Prato vegetariano	Empadão vegetariano de arroz; salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Feijão e cenoura
	Prato do dia	Carne de vaca estufada com esparguete e legumes ²
	Prato vegetariano	Cubos de seitã estufados com esparguete; salada de alface ²
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,2,3}

6ª	Sopa	Creme de abóbora e salsa
	Prato do dia	Salada russa com atum, ovo e legumes ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada de batata, grão, ovo e legumes ³
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Figueiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 24 a 28 de Novembro de 2025

2ª	Sopa	Abóbora e alho francês
	Prato do dia	Bolinhos de bacalhau no forno, com arroz de feijão; salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Bolinhos vegetarianos no forno, com arroz de feijão; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Chuchu
	Prato do dia	Frango assado no forno com limão, com batata assada e legumes
	Prato vegetariano	Tofu assado no forno, com batata assada e legumes ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Couves
	Prato do dia	Esparguete à italiana de atum; salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Esparguete à italiana de tomate e queijo; salada de alface ^{1,2}
	Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,2,3}

5ª	Sopa	Couve flor
	Prato do dia	Arroz à valenciana; legumes ^{5,6}
	Prato vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano (com cogumelos e salsicha de soja); legumes ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e salsa
	Prato do dia	Ovos mexidos sem gordura com massa tricolor; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos sem gordura com massa tricolor; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)