



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 1 a 5 de Dezembro de 2025

2ª	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

3ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Bacalhau à brás; salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Legumes à brás; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Lombo estufado, com arroz de tomate; salada ²
	Prato vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado, com arroz de tomate; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Abrótea no forno, com batata cozida e brócolos ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Omelete sem gordura, com batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época

2,3

6ª	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Coxa de peru assada, com arroz primavera; salada
	Prato vegetariano	Bolinhos de legumes no forno, com arroz primavera; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Gelatina

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: 8 a 12 de Dezembro de 2025

2ª	Sopa	Feriado
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
3ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Bolonhesa de atum; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Brócolos
	Prato do dia	Fêveras estufadas com batata cozida; salada
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas com puré de batata; salada
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Espinafres e cenoura
	Prato do dia	Potas estufadas, com arroz; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana, com arroz de tomate; salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	pa	Abóbora
	Prato do dia	Peito de frango grelhado, com massa; salada ²
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com massa; salada ²
	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: 15 a 16 de Dezembro de 2025

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate; salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate; salada ^{3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do dia	Frango de churrasco com batata frita; salada
	Prato vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado com batata frita; salada ⁷
	Sobremesa	Sobremesas Natalícias ^{1,2,3}

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



Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"