



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 5 a 9 de Janeiro de 2026

2ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Chili de carne; salada de alface
	Prato vegetariano	Chili vegetariano; salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Couves
	Prato do dia	Salmão assado no forno, com batata às rodelas; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrguer de legumes no forno, com batata às rodelas; salada de alface ^{2,3}
	Sobremesa	Rabanadas no forno ^{1,2,3}

4ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Frango assado no forno, com arroz e legumes
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos e legumes
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Brócolos
	Prato do dia	Red fish no forno, com batata assada; salada ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico (falafel), com batata assada; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e abóbora
	Prato do dia	Vitela estufada com massa, cenoura e ervilhas ²
	Prato vegetariano	Estufado de grão, com massa, cenoura e ervilhas ²
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Exa. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 12 a 16 de Janeiro de 2025

2 ^a	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato do dia	Salada russa com atum e ovo; salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada russa com bolinhos vegetarianos no forno e ovo; salada ^{2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época
3 ^a	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Lombo de porco assado com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Tofu assado com esparguete; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
4 ^a	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Pescada cozida com ovo, batata cozida e brócolos ^{3,5}
	Prato vegetariano	Bolinho de legumes e cogumelos, com batata cozida; brócolos ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
5 ^a	Sopa	Agrião e cenoura
	Prato do Dia	Ovos recheados com queijo e fiambre, com massa tricolor; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Ovos recheados com queijo, com massa tricolor; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
6 ^a	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Arroz de potas e legumes ⁵
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; salada
	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"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 - Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca 5-Peixe 6-Marisco 7-Soja

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 19 a 23 de Janeiro de 2025

2ª	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato do dia	Ovos mexidos, com esparguete cozido em molho de tomate; salada de tomate ^{2,3}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos, com esparguete cozido em molho de tomate; salada de tomate ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Perca estufada, com batata cozida; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Seitã estufada em molho de tomate, com batata cozida; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Frango assado com arroz de cenoura; salada
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura; salada ⁷
	Sobremesa	Gelatina
5ª	Sopa	Agrião e cenoura
	Prato do Dia	Coxa de peru assada, com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Pizza à portuguesa; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Pizza margherita; salada ^{1,2,3}
	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

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos 5-Sem Glúten 6-Sem Lactose 7 –Soja

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 26 a 30 de Janeiro de 2025

2ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Hambúrguer grelhado, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado, com arroz de ervilhas; salada
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Abóbora e alho francês
	Prato do dia	Esparguete al mare (potas, pescada, marisco) ; salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Esparguete com cogumelos; salada de tomate ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Canja
	Prato do dia	Fêveras estufadas, com batata cozida e brócolos ⁵
	Prato vegetariano	Quiche de legumes e cogumelos; legumes assados ^{1,2,3}
	Sobremesa	Iogurte ¹

5ª	Sopa	Couve flor
	Prato do dia	Solha panada no forno, com arroz de tomate e feijão; Salada ^{5,6}
	Prato vegetariano	Arroz de feijão, com cogumelos e salsicha de soja; legumes ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e salsa
	Prato do dia	Bifinhos de peru grelhados com massa, cenoura e ervilhas; salada ²
	Prato vegetariano	Bifinhos de seita estufados com massa, cenoura e ervilhas; salada ^{a2}
	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"