



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 2 A 6 DE FEVEREIRO DE 2026

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Rissóis de pescada com arroz de tomate; salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Peito de frango grelhado, com massa; salada ²
	Prato vegetariano	Massada de legumes, cogumelos e grão de bico ²
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Lentilhas
	Prato do Dia	Lombinhos de pescada no forno, com batata e ovo; Salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Assado de batata, alho francês e ovo; Salada ^{2,3,5}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Agrião
	Prato do Dia	Rancho; legumes estufados ²
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano; legumes estufados ²
	Sobremesa	Gelatina
6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Omelete de queijo forno, com arroz de ervilhas; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Tortilha de batata no forno, com arroz de ervilhas; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

O Presidente da Junta de Freguesia

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa podera sorrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 9 A 13 DE FEVEREIRO DE 2026

2ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Meia desfeita de atum e ovo; salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Meia desfeita de ovo; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Couves
	Prato do dia	Coxas de frango assadas no forno, com esparguete; Salada mista ²
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas, com esparguete; Salada mista ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Filetes de pescada no forno, com macedónia; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhas de alho francês no forno, com macedónia; salada de alface ^{2,3,5}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Grelhada mista, com arroz; salada
	Prato vegetariano	Bolinha de legumes e cogumelos, com arroz; salada ¹
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora e espinafres
	Prato do dia	Massada de peixe; salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Tagliatelle com cogumelos; salada de tomate ²
	Sobremesa	Salada de fruta

O Presidente da Junta de
Freguesia

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: 16 A 20 DE FEVEREIRO DE 2026

2ª	Sopa	Cenoura e lombarda
	Prato do dia	Salsicha com ovo estrelado, com arroz de cenoura e salada
	Prato vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos, com arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Carnaval
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

4ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada ²
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Abrótea no forno com batata assada; salada ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico (falafel), com batata assada; salada
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Coxa de peru assada no forno, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com arroz de ervilhas; salada
	Sobremesa	Fruta da época

O Presidente da Junta de
Freguesia

Nutricionista
(D.ª Iéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 23 A 27 DE FEVEREIRO DE 2026

2ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Massa com atum em molho de tomate; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Massa com cogumelos em molho de tomate; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Canja de galinha
	Prato do dia	Lombo assado no forno, com batata assada e legumes
	Prato vegetariano	Bifinhos de seitã assados no forno, com batata assada e legumes
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do Dia	Arroz de lulas; salada
	Prato vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano; salada ⁷
	Sobremesa	Bolo de cenoura ^{1,2,3}

5ª	Sopa	Agrião e cenoura
	Prato do Dia	Frango estufado com cenoura e ervilhas, com massa; legumes ²
	Prato vegetariano	Massa à lavrador vegetariana ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Bacalhau com natas; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Alho francês com natas; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

O Presidente da Junta de
Freguesia

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 rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja