



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 2 a 6 de Março de 2026

2ª	Sopa	Ervilhas e cenoura
	Prato do dia	Bacalhau à brás; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Legumes à brás; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Salada de fruta

3ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Almôndegas estufadas com esparguete; Salada ²
	Prato vegetariano	Almondegas vegetarianas estufadas com esparguete; Salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Cenoura
	Prato do Dia	Salmão no forno com batata assada e legumes ⁵
	Prato vegetariano	Estufado de legumes com cogumelos e ovo escalfado ³
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Couve lombarda
	Prato do Dia	Arroz de pato; salada mista
	Prato vegetariano	Quiche de legumes no forno; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Pescada à gomes de sá, com ovo e azeitona; salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Ovo à gomes de sá; salada ^{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"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 9 a 13 de Março de 2026

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Esparguete com atum; salada ²⁵
	Prato vegetariano	Esparguete com cogumelos, tomate cherry e mozzarella ^{1,2}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Abóbora e lentilhas
	Prato do dia	Coxas de frango no forno, com arroz de cenoura Salada mista ²
	Prato vegetariano	Falafel com arroz de cenoura; Salada mista ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época,

4ª	Sopa	Chuchu
	Prato do dia	Red-fish no forno com batata assada; salada de tomate ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Empadão de legumes; salada de tomate ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Cenoura e espinafres
	Prato do dia	Ovos mexidos no forno, com massa; salada de tomate ^{2,3}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos no forno, com massa; salada de tomate ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas, com batata cozida; salada
	Prato vegetariano	Seitã estufada, com batata cozida; salada
	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: 16 a 20 de Março de 2026

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

3ª	Sopa	Cenoura e couve lombarda
	Prato do dia	Massada de peixe; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Ovos escalfados com molho tomate, com massa; brócolos ^{2,3}
	Sobremesa	Bolo de maçã ^{1,2,3}

4ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Lombo assado no forno, com batata assada e legumes
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com batata assada e legumes
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Arroz de atum; salada ⁵
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; salada ¹
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Frango estufado com batata, cenoura e ervilhas; legumes
	Prato vegetariano	Tofu estufado com batata, cenoura e ervilhas; legumes ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(D.ª Jéssica 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 Março de 2026

2ª	Sopa	Alho francês
	Prato do dia	Rissóis de pescada no forno, com arroz de feijão; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Rissóis vegetarianos no forno, com arroz de feijão; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Couve flôr
	Prato do dia	Omelete de queijo no forno, com massa tricolor; salada ^{2,3}
	Prato vegetariano	Omelete de queijo no forno, com massa tricolor; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Feijão branco
	Prato do dia	Peru no forno, com arroz de cenoura; salada
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com arroz de cenoura; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Solha no forno com batata assada e brócolos ⁵
	Prato vegetariano	Quiche vegetariana; brócolos ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Bife de frango grelhado, com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado, com batata no forno e salada ⁷
	Sobremesa	Gelatina

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

Nutricionista
(D.ª Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"