



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 15 a 19 de Setembro de 2025

2ª	Sopa	Feijão verde
	Prato do dia	Almôndegas com puré; salada ^{1,3}
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com puré; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Pescada gratinada com arroz e legumes ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico no forno, com massa, cogumelos, cenoura e tomate; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Febras estufadas com batata cozida ; salada
	Prato vegetariano	Empadão de cogumelos; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Couve branca
	Prato do Dia	Massa com atum; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Massa com cogumelos, legumes e ovo escalfado ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Lombo estufado, com arroz; salada
	Prato vegetariano	Seitã estufada, com arroz; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricioni
sta

(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 22 a 26 de Setembro de 2025

2ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Douradinhos no forno, com arroz de tomate; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos de legumes no forno, com arroz de tomate; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de grão
	Prato do dia	Bifinhos de frango grelhados, com esparguete; Salada mista ²
	Prato vegetariano	Bifinhos de seita estufados, com esparguete; Salada mista ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Chuchu
	Prato do Dia	Salada de paloco com batata, grão, cenoura, ervilhas e azeitona; salada ⁵
	Prato vegetariano	Salada de ovo com batata, grão, cenoura, ervilhas e azeitona; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Canja ²
	Prato do Dia	Coxas de frango no forno, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Tofu grelhado, com arroz de ervilhas; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Massada de salmão; salada de tomate ^{2,5}
	Prato vegetariano	Salada vegetariana com massa, legumes e queijo mozzarella ^{1,2}
	Sobremesa	Salada de fruta

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

Nutricioni
sta

(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 29 e 30 de Setembro de 2025

2ª	Sopa	Creme de lentilhas
	Prato do dia	Filetes de pescada no forno, com arroz de ervilhas e cenoura; salada de tomate ⁵
	Prato vegetariano	Pataniscas de legumes no forno, com arroz de ervilhas e cenoura; salada de tomate ³
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada de tomate ²
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja; salada de tomate ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

5ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

6ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

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

Nutricioni
sta

(D^{as} Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"