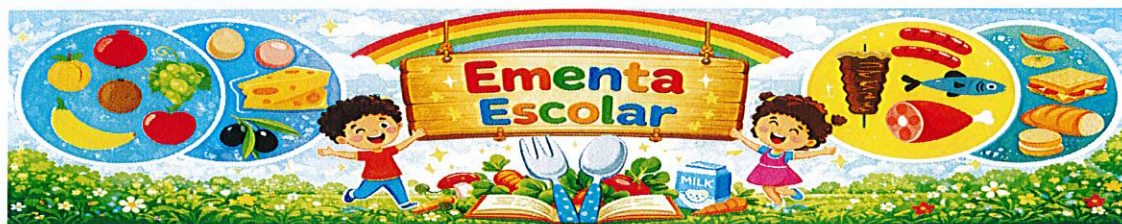




JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA
EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO
Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2025/2026

SEMANA: 30 de Março a 3 de Abril DE 2026



2ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Arroz de pato; salada
	Prato vegetariano	Salteado legumes com rebentos de soja e cogumelos, com arroz; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Cenoura e feijão
	Prato do dia	Lombos de pescada estufados com puré de batata; salada mista ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Seitã no forno, com puré de batata; salada mista ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Couve-flôr
	Prato do Dia	Hambúrguer grelhado, com arroz de legumes; salada ^{2,3}
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de legumes; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Gelatina
5ª	Sopa	Curgete
	Prato do Dia	Massada de peixe; salada ²
	Prato vegetariano	Massa com molho pesto e cogumelos; salada ^{1,2,4}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista

(Dra. Jéssica Pinheiro)

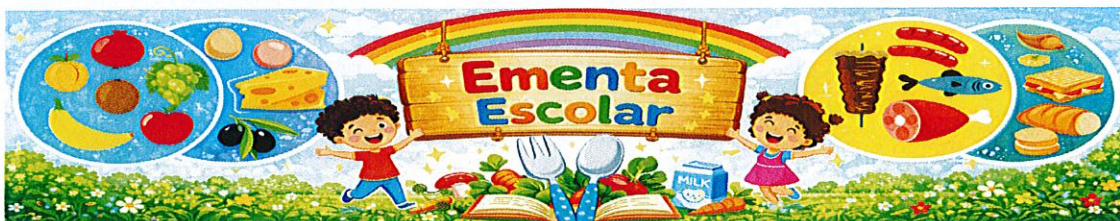
"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

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



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA
EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO
Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2025/2026

SEMANA: 6 a 10 DE ABRIL DE 2026



2ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
3ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate; salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Ovos escalfados com arroz de de tomate; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Batata doce e espinafres
	Prato do dia	Bifes de peru estufados com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Lombarda
	Prato do dia	Atum com salada russa; legumes ^{2,3}
	Prato vegetariano	Ovos cozidos com salada russa; legumes ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do dia	Croquetes/rissóis no forno, com arroz de feijão; salada ^{2,3}
	Prato vegetariano	Croquetes/rissóis vegetarianos no forno, com arroz de feijão; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista

(Dra. Jéssica Pinheiro)

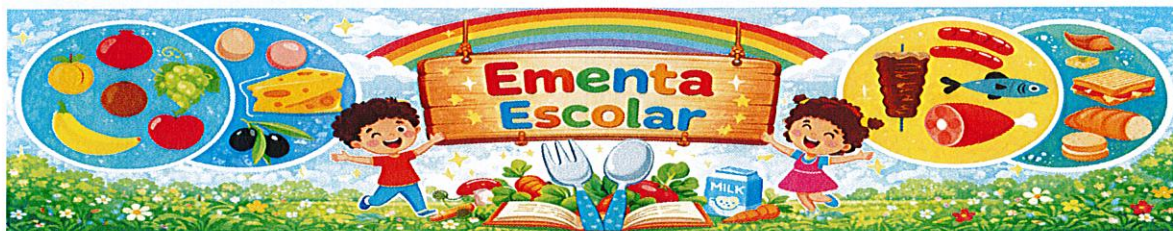
"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

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



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA
EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO
Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2025/2026

SEMANA: 13 a 17 de Abril DE 2026



2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Salteado de peru com cogumelos, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Salteado de cogumelos com grão, com arroz de ervilhas; salada
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Cenoura e espinafres
	Prato do dia	Massada de pescada e salmão; salada mista ^{2,5}
	Prato vegetariano	Massada de tofu e legumes; salada mista ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Fêveras grelhadas com arroz de cenoura e salada
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura e salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Redfish no forno com batata assada; salada ⁵
	Prato vegetariano	Seitã assado no forno, com batata assada; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Chuchu
	Prato do dia	Tortilha espanhola no forno, com salada russa; salada ^{2,3}
	Prato vegetariano	Tortilha espanhola no forno, com salada russa; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Bolo da Páscoa ^{1,2,3}

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista

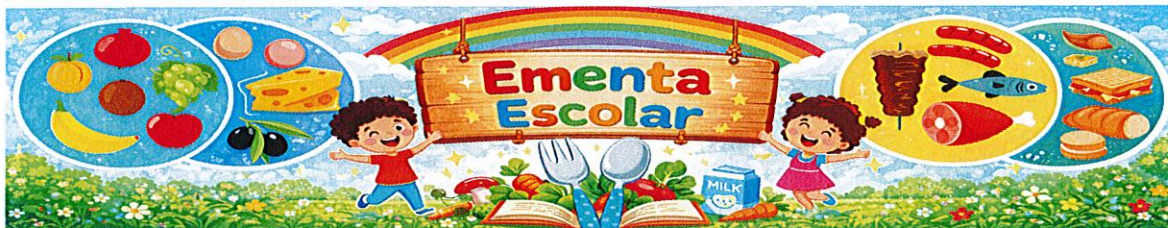
(Dra. Jéssica Pinheiro)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA
EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO
Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2025/2026

SEMANA: 20 a 24 DE ABRIL DE 2026



2ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura; salada
	Prato vegetariano	Tiras de seitã grelhadas com arroz de cenoura; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Filetes de pescada com macedónia; legumes ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Salada fria de macedónia, com ovo e falafel; legumes ^{2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Batata doce e espinafres
	Prato do dia	Esparquete à bolonhesa; salada ²
	Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas; salada ²
	Sobremesa	Gelatina
5ª	Sopa	Lombarda
	Prato do dia	Ovos cozidos com salada russa (e nugget no forno); legumes ^{2,3}
	Prato vegetariano	Ovos cozidos com salada russa; legumes ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do dia	Abrótea no forno, com arroz de feijão; salada ⁵
	Prato vegetariano	Pataniscas de legumes no forno, com arroz de feijão; 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"

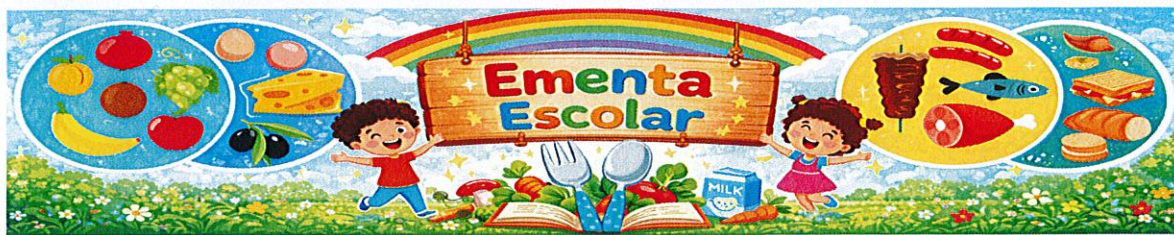


JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2025/2026

SEMANA: 27 a 30 DE ABRIL DE 2026



2ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Almôndegas com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Almôndegas veganas com esparguete; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Alho francês e cenoura
	Prato do dia	Arroz de tentáculos; salada ⁵
	Prato vegetariano	Ovos mexidos com arroz de tomate; salada ³
	Sobremesa	Iogurte ¹
4ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do dia	Costeletas estufadas, com batata cozida; salada
	Prato vegetariano	Seitã assado no forno, com batata cozida; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Pescada de cebolada com arroz e salada ⁵
	Prato vegetariano	Cogumelos e tofu de cebolada com arroz e salada ⁷
	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

(Luís Filipe Tongela 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 rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja