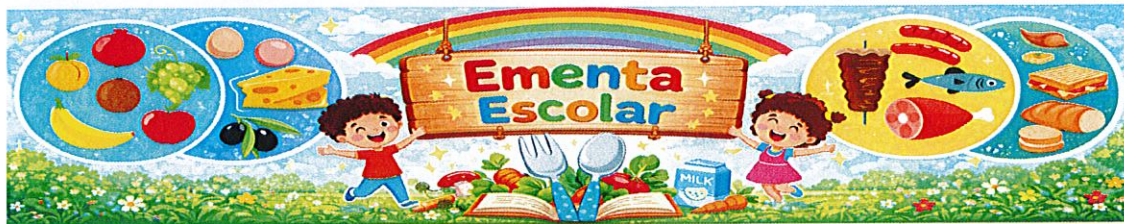




JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA  
EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO  
Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2025/2026

**SEMANA: 4 a 8 de MAIO DE 2026**



2ª	<b>Sopa</b>	Abóbora
	<b>Prato do dia</b>	Douradinhos no forno com arroz de tomate; salada <sup>2,5</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate; salada <sup>2,7</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
3ª	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
	<b>Prato do dia</b>	Peito de peru salteado, com massa; Salada mista <sup>1</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer de grão de bico, com massa; Salada mista <sup>1,3,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
4ª	<b>Sopa</b>	Couve lombarda
	<b>Prato do Dia</b>	Solha panada no forno, com salada russa; salada de alface <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Ovo cozido com salada russa; salada de alface <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
5ª	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato do Dia</b>	Omelete de queijo no forno, com esparguete e brócolos <sup>1,2,3</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Omelete de queijo no forno, com esparguete e brócolos <sup>1,2,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
6ª	<b>Sopa</b>	Cenoura e espinafres
	<b>Prato do dia</b>	Bife de frango grelhado, com arroz de cenoura; salada
	<b>Prato vegetariano</b>	Bolinhos de legumes no forno, com arroz de cenoura; salada <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista

(Dra. Jéssica Pinheiro)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações

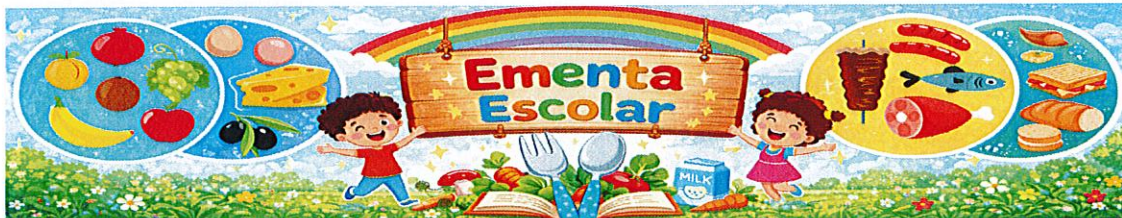


# JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

## EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

### SEMANA: 11 a 15 DE MAIO DE 2026



2ª	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato do dia</b>	Arroz de bacalhau e feijão; salada <sup>4,12</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de cogumelos e feijão; salada <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
3ª	<b>Sopa</b>	Couve lombarda
	<b>Prato do dia</b>	Frango assado, com esparguete e salada <sup>1</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Seitã assada, com esparguete e salada <sup>1</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
4ª	<b>Sopa</b>	Grão de bico
	<b>Prato do dia</b>	Red-fish assado no forno, com batata assada e salada <sup>4</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Assado de tofu e legumes: salada <sup>6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
5ª	<b>Sopa</b>	Brócolos e cenoura
	<b>Prato do dia</b>	Vitela estufada com massa; salada <sup>2</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano assada no forno, com massa; salada <sup>2,6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
6ª	<b>Sopa</b>	Abóbora
	<b>Prato do dia</b>	Lulas grelhadas com batata cozida; salada de alface <sup>14</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Tofu grelhado com batata cozida e salada <sup>6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Rabanadas <sup>1,3,7</sup>

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista

(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

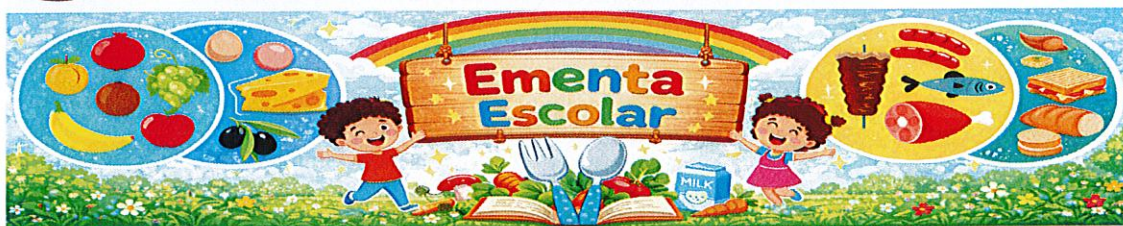


# JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

## EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

### **SEMANA: 18 a 22 DE MAIO DE 2026**



2ª	<b>Sopa</b>	Couve portuguesa
	<b>Prato do dia</b>	Strogonoff de frango e cogumelos, com arroz; salada
	<b>Prato vegetariano</b>	Strogonoff de heura e cogumelos, com arroz; salada <sup>6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
3ª	<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas <sup>12</sup>
	<b>Prato do dia</b>	Bacalhau à gomes de Sá ; salada <sup>3,4</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Alho francês à gomes de sá; salada <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
4ª	<b>Sopa</b>	Canja <sup>1</sup> / Sopa de legumes
	<b>Prato do dia</b>	Arroz de pato; salada
	<b>Prato vegetariano</b>	Tofú salteado, com arroz e salada <sup>6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
5ª	<b>Sopa</b>	Agrião e cenoura
	<b>Prato do dia</b>	Abrótea com todos; legumes <sup>4</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Ovo cozido, com batata, cenoura e brócolos <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8</sup>
6ª	<b>Sopa</b>	Curgete e feijão <sup>12</sup>
	<b>Prato do dia</b>	Peru assado, com esparguete e salada <sup>1</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Almôndegas vegetarianas estufadas, com esparguete e salada <sup>1</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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-Cereais com glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite (incluindo lactose) 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10 Mostarda  
11-Sementes de sésamo 12-Dióxido de enxofre e sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos

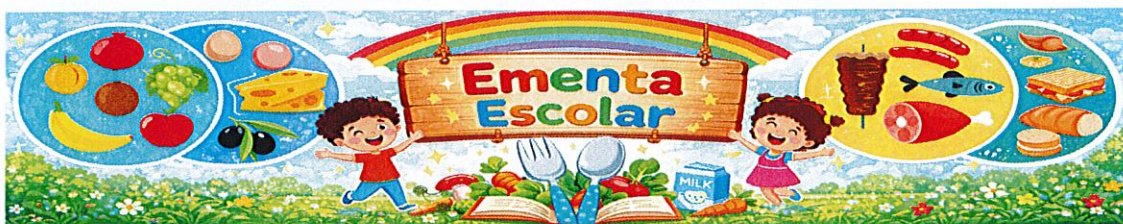


# JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

## EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

### SEMANA: 25 a 29 DE MAIO DE 2026



2ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
3ª	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Lasanha de atum; salada <sup>1,3,4,12</sup>
	Prato vegetariano	Lasanha de legumes; salada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Batata doce e espinafres
	Prato do dia	Ovos mexidos no forno com massa tricolor; salada <sup>1,3</sup>
	Prato vegetariano	Ovos mexidos no forno com massa tricolor; salada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Ervilhas
	Prato do dia	Bifinhos de peru grelhados, com arroz e salada
	Prato vegetariano	Bifinhos de seitã grelhados, com arroz e salada <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do dia	Perca no forno com batata assada; salada <sup>4</sup>
	Prato vegetariano	Bolinhos vegetarianos no forno com batata assada; salada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	salada de fruta

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista

(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Cereais com glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite (incluindo lactose) 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10 Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Dióxido de enxofre e sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos