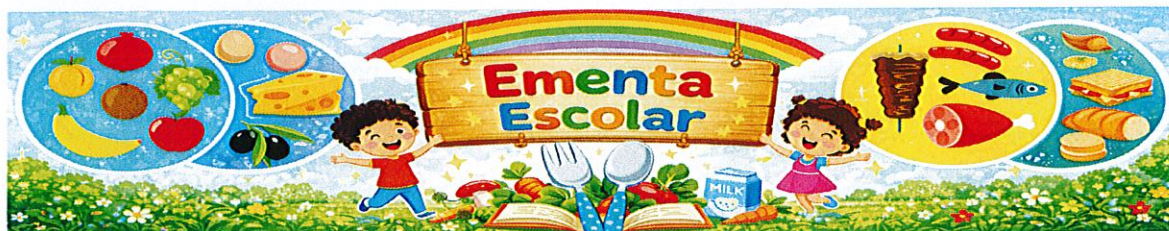




**JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA**  
**EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO**  
Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2025/2026

**SEMANA: 1 A 5 DE JUNHO DE 2026**



2ª	<b>Sopa</b>	Cenoura
	<b>Prato do dia</b>	Nuggets no forno com esparguete e salada <sup>1</sup>
	<b>Prato vegetarian</b>	Nuggets vegetarianos no forno com esparguete e salada <sup>1,6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7</sup>

3ª	<b>Sopa</b>	Creme de couve flor
	<b>Prato do dia</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate; salada <sup>4</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Risotto cogumelos e legumes; salada <sup>1,3,7</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

4ª	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Prato do Dia</b>	Salada russa com atum; salada de alface <sup>3,4</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>	Feriado
	<b>Prato do Dia</b>	
	<b>Prato vegetarian</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

6ª	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato do dia</b>	Salmão com batata cozida e legumes estufados <sup>4</sup>
	<b>Prato vegetarian</b>	Salsicha de tofu estufada, com batata, cenoura e ervilhas, e ovo escalfado; salada <sup>3,6</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

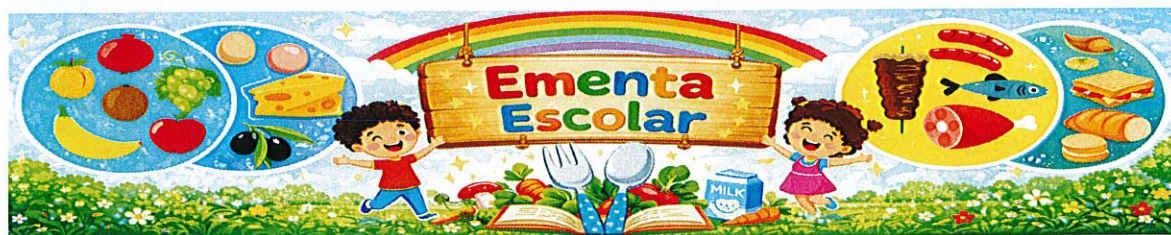


# JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

## EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

### **SEMANA: 8 A 12 DE JUNHO DE 2026**



2ª	<b>Sopa</b>	Grão de bico <sup>12</sup>
	<b>Prato do dia</b>	Solha no forno com arroz de tomate; salada <sup>4</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Bolinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate; salada <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

3ª	<b>Sopa</b>	Brócolos e cenoura
	<b>Prato do dia</b>	Ovos mexidos sem gordura, com massinha; salada <sup>1,3</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Ovos mexidos sem gordura, com massinha; salada <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

4ª	<b>Sopa</b>	Feriado
	<b>Prato do dia</b>	
	<b>Prato vegetariano</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

5ª	<b>Sopa</b>	Ervilhas <sup>12</sup>
	<b>Prato do dia</b>	Esparguete à bolonhesa; salada <sup>1</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Esparguete à bolonhesa de lentilhas; salada <sup>1</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

6ª	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato do dia</b>	Caldeirada de peixe; salada <sup>4</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Salada fria de batata, cenoura, ervilhas, ovo e falafel; salada <sup>1,3,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Rabanada <sup>1,3,7</sup>

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista

(Dra. Jéssica Pinheiro)

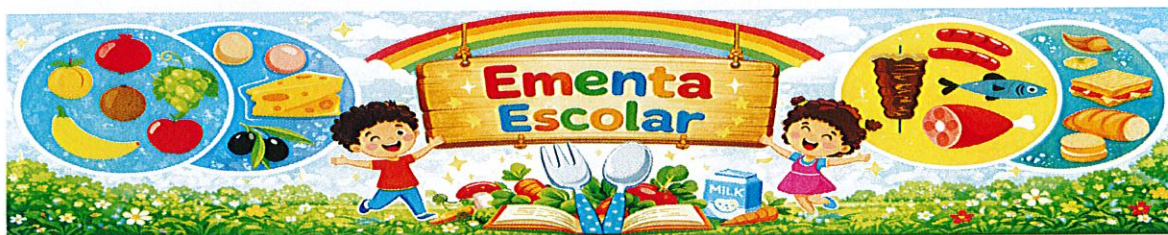
"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

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: 15 A 19 DE JUNHO DE 2026**



2ª	<b>Sopa</b>	Couve portuguesa
	<b>Prato do dia</b>	Massa com atum; salada <sup>1,4,12</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Massa com cogumelos, salsichas veganas e legumes <sup>1,6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
3ª	<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas <sup>2</sup>
	<b>Prato do dia</b>	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura; salada
	<b>Prato vegetariano</b>	Bolinhos de grão de bico no forno, com arroz de cenoura; salada <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
4ª	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato do dia</b>	Pizza marguerita salada <sup>1,7</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Pizza marguerita; salada <sup>1,7</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina
5ª	<b>Sopa</b>	Curgete
	<b>Prato do dia</b>	Arroz de tentáculos; salada <sup>14</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Arroz à valeriana vegetariano (com seitã); salada <sup>1</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
6ª	<b>Sopa</b>	Chuchu e feijão <sup>12</sup>
	<b>Prato do dia</b>	Lombo assado, com esparguete e salada <sup>1</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Almôndegas vegetarianas estufadas, com esparguete e salada <sup>1,7</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutricionista

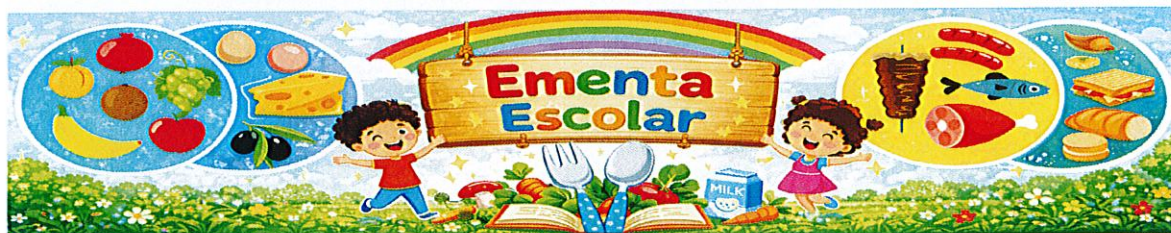
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"



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

**SEMANA: 22 A 26 DE JUNHO DE 2026**



2ª	<b>Sopa</b>	Juliana
	<b>Prato do dia</b>	Almôndegas de aves estufadas, com massa meada; salada de alface <sup>1</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Almôndegas vegetarianas estufadas, com massa meada; salada de alface <sup>1,6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

3ª	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
	<b>Prato do dia</b>	Pescada cozida, com batatas, ovo e legumes; salada <sup>3,4</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Ovo cozido com batatas e legumes <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

4ª	<b>Sopa</b>	Nabo
	<b>Prato do dia</b>	Chilli com carne; salada <sup>12</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Chilli vegetariano (com soja); salada <sup>6,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

5ª	<b>Sopa</b>	Alface
	<b>Prato do dia</b>	Peixe vermelho no forno com batata assada e legumes <sup>4</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Tofu no forno com batata assada e legumes <sup>6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

6ª	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
	<b>Prato do dia</b>	Bife de peru grelhado, com arroz de ervilhas;salada
	<b>Prato vegetariano</b>	Omelete com arroz de ervilhas;salada <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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

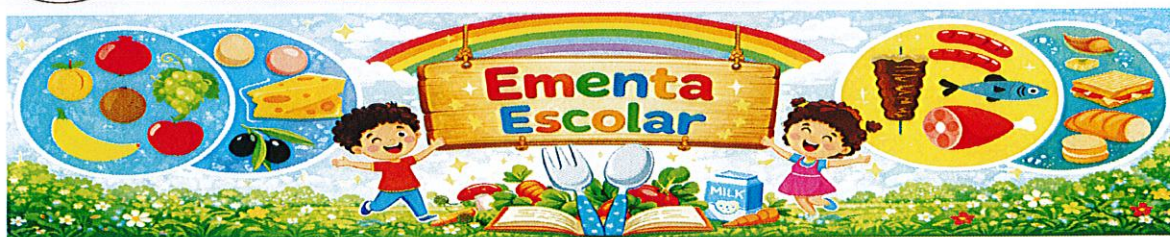


# JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

## EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

### SEMANA: 29 A 30 DE JUNHO DE 2026



2ª	<b>Sopa</b>	Couve flor
	<b>Prato do dia</b>	Salada fria de massa, ovo, delicias, alface, cenoura, tomate e queijo; salada <sup>1,3,4,7,12,14</sup>
	<b>Prato vegetariano</b>	Salada fria de massa, ovo, alface, cenoura, tomate e queijo; salada <sup>1,3,7,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

3ª	<b>Sopa</b>	Canja <sup>1</sup> Sopa de legumes
	<b>Prato do dia</b>	Frango de churrasco com batata frita e salada
	<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano grelhado com batata frita e salada <sup>6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Gelado <sup>7</sup>

4ª	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato do dia</b>	
	<b>Prato vegetariano</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

5ª	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato do dia</b>	
	<b>Prato vegetariano</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

6ª	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato do dia</b>	
	<b>Prato vegetariano</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

Nutricionista

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

(Dra. Jessica 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