

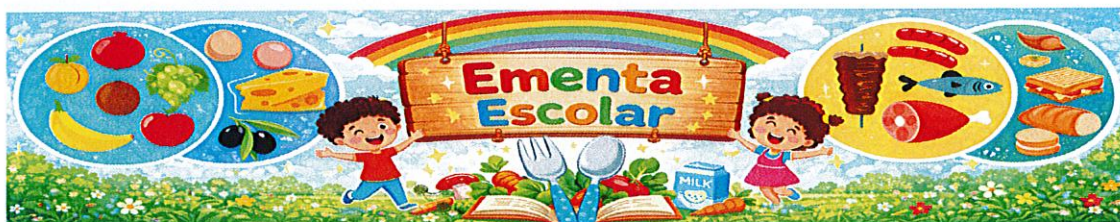


JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

SEMANA: 1 A 4 DE SETEMBRO DE 2026



2ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetarian	
	Sobremesa	

3ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Pastéis de bacalhau no forno, com arroz de tomate; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos com arroz de tomate; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Cenoura e ervilhas
	Prato do Dia	Grelhada mista com batata cozida; salada
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com batata cozida; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Salmão grelhado, com arroz de tomate; salada ⁵
	Prato vegetarian	Tofú estufado, com arroz de tomate; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Massada de frango, cenoura e ervilhas; salada ²
	Prato vegetarian	Massada de seitã, cenoura e ervilhas; salada ²
	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-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

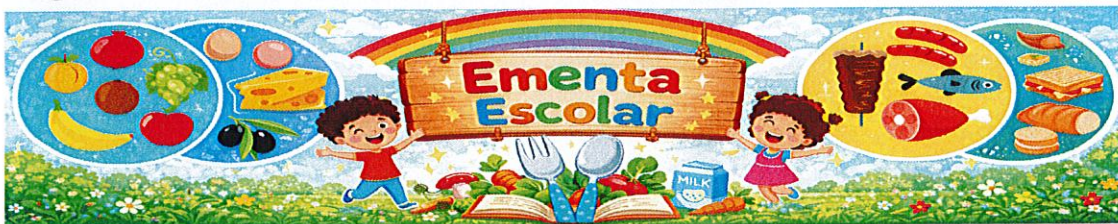


JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

SEMANA: 21 A 25 DE SETEMBRO DE 2026



2ª	Sopa	Nabo
	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 alho francês
	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	Batata doce e curgete
	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	Salada de fruta

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

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Toral de Fátima)

Nutricionista

(Ana Carolina Pinheiro)

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

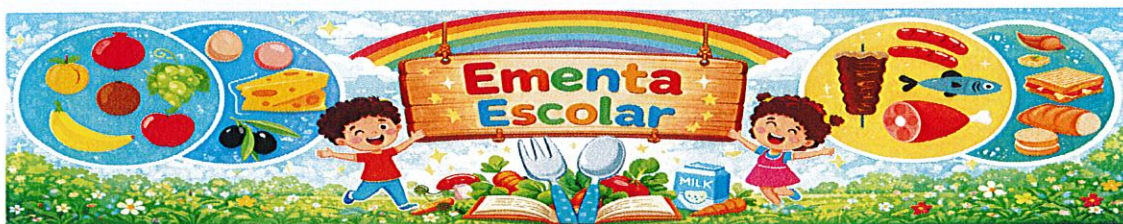


JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

SEMANA: 14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026



2ª	Sopa	Couve portuguesa
	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	Creme de lentilhas ¹²
	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	Legumes
	Prato do dia	Febras estufadas com batata cozida ; salada
	Prato vegetariano	Empadão de cogumelos; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Agrião e cenoura
	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 e grão de bico ¹²
	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)

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

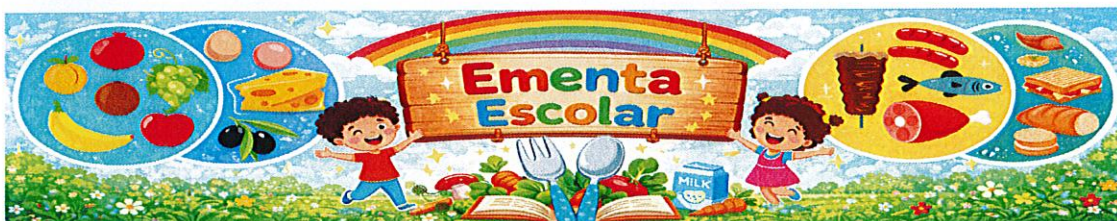


JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

SEMANA: 7 a 11 DE SETEMBRO DE 2026



2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Ovos mexidos no forno, com arroz xau xau (ervilhas, e pedaços de fiambre); salada ³
	Prato vegetariano	Ovos mexidos com arroz de ervilhas; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Couve branca
	Prato do dia	Cachorro quente; salada ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12}
	Prato vegetariano	Cachorro quente vegetariano; salada ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Grão de bico ¹²
	Prato do dia	Peixe vermelho assado no forno, com batata assada; salada ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegano no forno, com batata assada; salada ⁷
	Sobremesa	Gelatina

5ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Vitela estufada com massa; legumes ²
	Prato vegetariano	Massada de tofu, legumes e cogumelos ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Arroz de tentáculos; salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Bolinhos de legumes no forno com arroz de tomate; salada 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-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

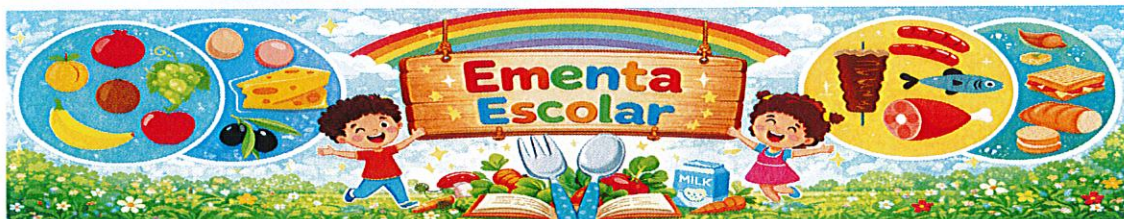


JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

SEMANA: 28 A 30 DE SETEMBRO DE 2026



2ª	Sopa	Feijão e espinafres
	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	Creme de ervilha
	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	Curgete
	Prato do dia	Empadão de peixe; salada ^{1,3,4,6,7}
	Prato vegetariano	Empadão vegetariano; salada ^{1,3,6,7}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

6ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

Nutricionista

O Presidente da Junta de
Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

(Dra. Jessica Pinheiro)

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