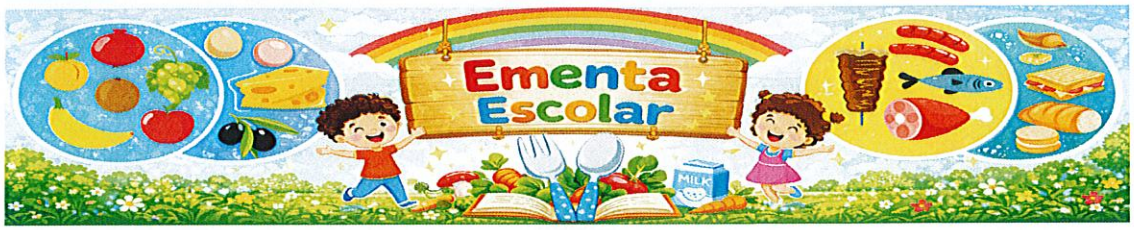
**JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA**

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

# SEMANA: 2 A 6 DE NOVEMBRO DE 2026




| | | |
|---|---|---|
| **2ª** | **Sopa** | Legumes |
| | **Prato do dia** | Filetes de pescada com broa no forno, com arroz de ervilhas; salada de alface[1,4] |
| | **Prato vegetarian** | Bolinhos de legumes no forno, com arroz de ervilhas; salada de alface[1,3] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| **3ª** | **Sopa** | Abóbora e espinafres |
| | **Prato do dia** | Frango assado no forno, com batata assada e legumes |
| | **Prato vegetariano** | Hamburguer vegetariano no forno,com batata assada e legumes[1,6] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| **4ª** | **Sopa** | Juliana |
| | **Prato do Dia** | Massada de peixe; salada[1,4] |
| | **Prato vegetariano** | Tagliatelle com cogumelos, em molho de tomate; Salada[1] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| **5ª** | **Sopa** | Alho francês |
| | **Prato do Dia** | Bifes de peru grelhado com arroz; brócolos |
| | **Prato vegetarian** | Almôndegas vegetarianas estufadas, com arroz; brócolos[1,3,6] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| **6ª** | **Sopa** | Cenoura e feijão-verde |
| | **Prato do dia** | Perca estufada com batata cozida; salada[4] |
| | **Prato vegetarian** | Omelete sem gordura, com batata cozida; 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"

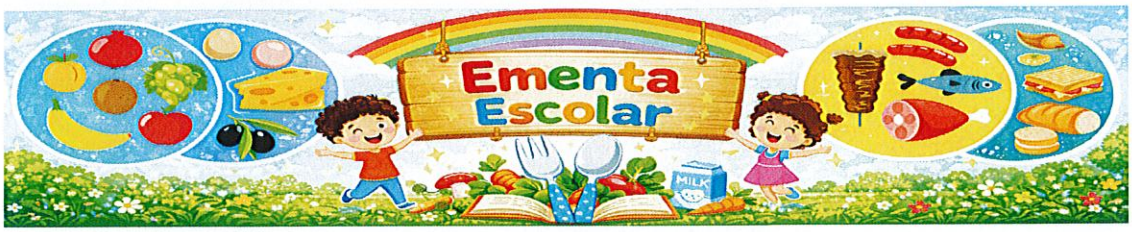
1-Cereais com glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite (incluindo lactose) 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10 Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Dióxido de enxofre e sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos

**JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA**

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

# SEMANA: 9 A 13 DE NOVEMBRO DE 2026




| | | |
|---|---|---|
| **2ª** | **Sopa** | Couve branca |
| | **Prato do dia** | Solha panada no forno, com arroz de tomate; salada de alface[1,3,4] |
| | **Prato vegetariano** | Quiche de legumes; salada de alface[1,3,7] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| **3ª** | **Sopa** | Curgete |
| | **Prato do dia** | Jardineira de carne; legumes cozidos |
| | **Prato vegetariano** | Jardineira vegetariana; legumes cozidos |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| **4ª** | **Sopa** | Legumes |
| | **Prato do dia** | Esparguete com atum; salada[1,3,4] |
| | **Prato vegetariano** | Ovos mexidos (sem gordura) com esparguete; salada[1,3] |
| | **Sobremesa** | Castanhas assadas |

| | | |
|---|---|---|
| **5ª** | **Sopa** | Espinafres |
| | **Prato do dia** | Perú assado no forno, com batata assada; salada |
| | **Prato vegetariano** | Seitã assada no forno, com batata assada; salada[1] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| **6ª** | **Sopa** | Abóbora |
| | **Prato do dia** | Omelete mista no forno, com esparguete; salada[1,3] |
| | **Prato vegetariano** | Omelete no forno, com esparguete; salada[1,3] |
| | **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"

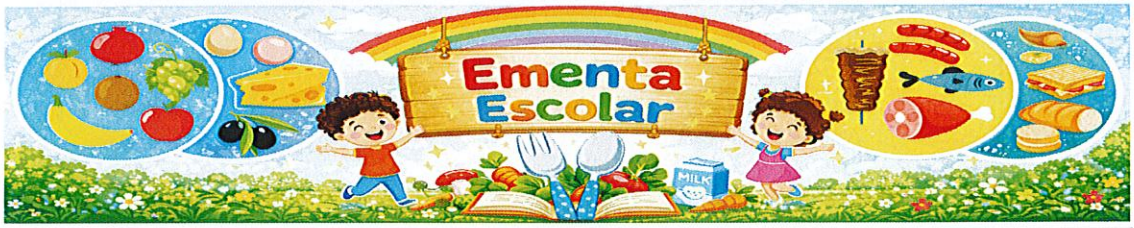
1-Cereais com glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite (incluindo lactose) 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10 Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Dióxido de enxofre e sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos

**JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA**

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

# SEMANA: 16 A 20 DE NOVEMBRO DE 2026




| | | |
|---|---|---|
| 2ª | **Sopa** | Batata doce/legumes |
| | **Prato do dia** | Filetes de pescada estufados com arroz; salada de tomate[4] |
| | **Prato vegetariano** | Arroz de legumes, cogumelos e feijão; salada de tomate |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| 3ª | **Sopa** | Creme de alho francês |
| | **Prato do dia** | Carne de porco à alentejana; salada[2] |
| | **Prato vegetariano** | Tofú à alentejana; salada[6] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| 4ª | **Sopa** | Macedónia |
| | **Prato do dia** | Red fish assado no forno com arroz de ervilha; salada mista[4] |
| | **Prato vegetariano** | Empadão vegetariano de arroz; salada mista[3,7] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| 5ª | **Sopa** | Feijão e cenoura |
| | **Prato do dia** | Carne de vaca estufada com esparguete e legumes[1] |
| | **Prato vegetariano** | Cubos de seitã estufados com esparguete; salada de alface[1] |
| | **Sobremesa** | Salada de fruta |

| | | |
|---|---|---|
| 6ª | **Sopa** | Creme de abóbora e salsa |
| | **Prato do dia** | Salada russa com atum, ovo e legumes[3,4,12] |
| | **Prato vegetariano** | Salada de batata, grão, ovo e legumes[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"

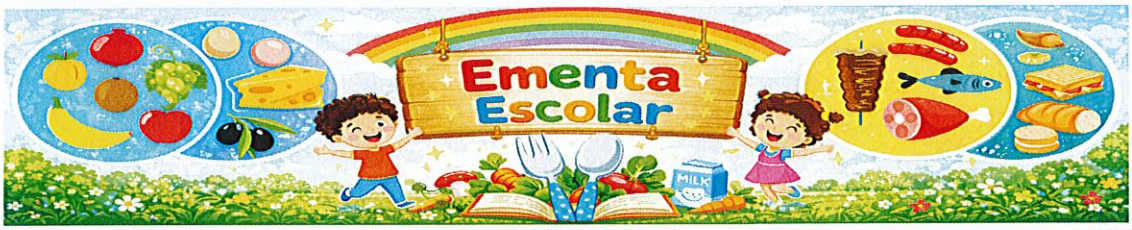
1-Cereais com glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite (incluindo lactose) 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10 Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Dióxido de enxofre e sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos

**JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA**

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

# SEMANA: 23 A 27 DE NOVEMBRO DE 2026




| | | |
|---|---|---|
| **2ª** | **Sopa** | Abóbora e alho francês |
| | **Prato do dia** | Rissóis de camarão no forno, com arroz de feijão; salada[1,3,4] |
| | **Prato vegetariano** | Bolinhos vegetarianos no forno, com arroz de feijão; salada[1,3] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| **3ª** | **Sopa** | Chuchu |
| | **Prato do dia** | Frango assado no forno com limão, com batata assada e legumes |
| | **Prato vegetariano** | Tofu assado no forno, com batata assada e legumes[6] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| **4ª** | **Sopa** | Couves |
| | **Prato do dia** | Esparguete à italiana de atum; salada de alface[1,4] |
| | **Prato vegetariano** | Esparguete à italiana de tomate e queijo; salada de alface[1,7] |
| | **Sobremesa** | Gelatina |

| | | |
|---|---|---|
| **5ª** | **Sopa** | Couve flor |
| | **Prato do dia** | Arroz à valenciana; legumes[2] |
| | **Prato vegetariano** | Arroz á valenciana vegetariano (com cogumelos e salsicha de soja); legumes[6] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| **6ª** | **Sopa** | Cenoura e salsa |
| | **Prato do dia** | Ovos mexidos sem gordura com massa tricolor; salada[1,3] |
| | **Prato vegetariano** | Ovos mexidos sem gordura com massa tricolor; salada[1,3] |
| | **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"

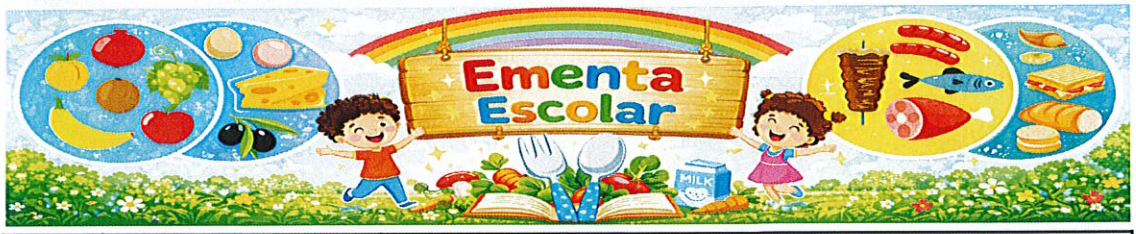
1-Cereais com glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite (incluindo lactose) 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10 Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Dióxido de enxofre e sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos

**JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA**

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

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

# SEMANA:30 A 4 DE DEZEMBRO DE 2026




| | | |
|---|---|---|
| 2ª | **Sopa** | Abóbora |
| | **Prato do dia** | Bacalhau à brás; salada[3,4] |
| | **Prato vegetariano** | Legumes à brás; salada[3] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| 3ª | **Sopa** | Feriado |
| | **Prato do dia** | |
| | **Prato vegetariano** | |
| | **Sobremesa** | |

| | | |
|---|---|---|
| 4ª | **Sopa** | Macedónia |
| | **Prato do dia** | Lombo estufado, com arroz de tomate; salada |
| | **Prato vegetariano** | Hamburguer vegetariano grelhado, com arroz de tomate; salada[6] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| 5ª | **Sopa** | Legumes |
| | **Prato do dia** | Abrótea no forno, com batata cozida e brócolos[4] |
| | **Prato vegetariano** | Omelete sem gordura, com batata cozida e brócolos[3] |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |

| | | |
|---|---|---|
| 6ª | **Sopa** | Cenoura |
| | **Prato do dia** | Coxa de peru assada, com arroz primavera; salada |
| | **Prato vegetariano** | Bolinhos de legumes no forno, com arroz primavera; salada[1,3] |
| | **Sobremesa** | Salada de fruta |

Nutricionista

O Presidente da Junta de Freguesia

(Luís Filipe Tondela Falcão)

(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