



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 1 a 3 de Outubro de 2025

2ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

3ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

4ª	Sopa	Couve-flôr e batata doce
	Prato do dia	Peixe vermelho no forno, com batata gratinada e legumes ^{2,5}
	Prato vegetariano	Assado de batata-doce, legumes, cogumelos, nozes e broa no forno ²
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,4,7}

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Ovos recheados com frango, com massa tricolor; salada de alface ^{3,5}
	Prato vegetariano	Ovos recheados com legumes e queijo, com massa tricolor; salada de alface ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e alho francês
	Prato do dia	Potas estufadas, com arroz; salada ⁵
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; salada ¹
	Sobremesa	Fruta da época

O Presidente da Junta de Freguesia
(Luís Filipe Tondela Falcão)

Nutri
cionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)