



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 6 a 10 de Outubro de 2025

2ª	Sopa	Alface
	Prato do dia	Salada russa com atum e ovo; salada de alface ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada russa com ovo; salada de alface ³
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Canja de galinha ²
	Prato do dia	Frango assado no forno com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com esparguete; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Sopa de legumes
	Prato do dia	Solha assada no forno, com arroz de ervilhas; salada ⁵
	Prato vegetariano	Hambúrgueres de vegetais no forno, com arroz de ervilhas; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Carne de porco à alentejana; salada de tomate ⁶
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas, com batata cozida; salada de tomate ⁷
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Pescada estufada com arroz de tomate; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com arroz de tomate; salada de alface
	Sobremesa	Salada de fruta

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

Nutri
cionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"