



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 13 a 17 de Outubro de 2025

2ª	Sopa	Abóbora e alho-francês
	Prato do dia	Ovos mexidos (no forno), com arroz primavera; salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos (no forno), com arroz primavera; salada de alface e cenoura ^{3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de couve flôr
	Prato do dia	Peito de peru grelhado com massa; legumes salteados ²
	Prato vegetariano	Tofú grelhado, com massa ; legumes salteados ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Bacalhau à gomes de sá; salada de tomate ^{3,5}
	Prato vegetariano	Ovo à gomes de Sá; salada de tomate ³
	Sobremesa	Gelatina

5ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Costeletas de cebolada, com arroz; salada de alface
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão de bico, com arroz; salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do dia	Rissóis de peixe no forno com macedónia; salada mista ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Salada de macedónia com bolinhos vegetarianos no forno; salada mista ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutri
cionista
(D.ª Jéssica Figueiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"