



**JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA**

**EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO**

**SEMANA: 20 a 24 de Outubro de 2025**

|           |                   |                                                |
|-----------|-------------------|------------------------------------------------|
| <b>2ª</b> | Sopa              | Abóbora                                        |
|           | Prato do dia      | Lasanha de atum; salada <sup>1,2,3,5</sup>     |
|           | Prato vegetariano | Lasanha vegetariana; salada <sup>1,2,3,7</sup> |
|           | Sobremesa         | Fruta da época                                 |

|           |                   |                                                                   |
|-----------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>3ª</b> | Sopa              | Feijão                                                            |
|           | Prato do dia      | Lombo assado no forno, com arroz de cenoura; brócolos             |
|           | Prato vegetariano | Tofú assado no forno, com arroz de cenoura; brócolos <sup>7</sup> |
|           | Sobremesa         | Fruta da época                                                    |

|           |                   |                                                                            |
|-----------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>4ª</b> | Sopa              | Couves e cenoura                                                           |
|           | Prato do dia      | Abrótea assada no forno, com batata assada e salada <sup>2,5</sup>         |
|           | Prato vegetariano | Panadinhos vegetarianos, no forno, com batata assada e salada <sup>2</sup> |
|           | Sobremesa         | Fruta da época                                                             |

|           |                   |                                                                                              |
|-----------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5ª</b> | Sopa              | Alho francês                                                                                 |
|           | Prato do dia      | Chili de carne (arroz, carne picada, pimento, milho, feijão vermelho); feijão-verde          |
|           | Prato vegetariano | Chili de soja (arroz, soja fina, pimento, milho, feijão vermelho); feijão-verde <sup>7</sup> |
|           | Sobremesa         | Fruta da época                                                                               |

|           |                   |                                                            |
|-----------|-------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>6ª</b> | Sopa              | Cenoura e feijão-verde                                     |
|           | Prato do dia      | Pescada com todos; salada <sup>3,5</sup>                   |
|           | Prato vegetariano | Falafel com batata cozida e legumes cozidos <sup>2,3</sup> |
|           | Sobremesa         | Fruta da época                                             |

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

Nutri  
cionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)