



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 27 a 31 de Outubro de 2025

2ª	Sopa	Creme de cenoura
	Prato do dia	Douradinhos, com arroz de ervilhas; salada de alface ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos, com arroz de ervilhas; salada de alface ^{2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Couve-flôr
	Prato do dia	Peito de frango grelhado, com massa; salada de tomate ²
	Prato vegetariano	Ovo cozido, com cogumelos, com massa; salada de tomate ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Peixe vermelho no forno, com arroz de tomate; Brócolos ⁵
	Prato vegetariano	Falafel no forno, com arroz de tomate; Brócolos ⁵
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Agrião
	Prato do dia	Bifanas estufadas com batata cozida; salada
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas, com batata cozida; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Caldo verde
	Prato do dia	Arroz xau xau (com ovo mexido e pedaços de fiambre) com cogumelos; salada ³
	Prato vegetariano	Arroz xau xau (com ovo mexido) com cogumelos; salada ³
	Sobremesa	Gelatina

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

Nutri
cionista
(Dra. Jéssica Pêcheiro)