



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 15 a 19 de Setembro de 2025

2ª	Sopa	Feijão verde
	Prato do dia	Almôndegas com puré; salada ^{1,3}
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com puré; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Pescada gratinada com arroz e legumes ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico no forno, com massa, cogumelos, cenoura e tomate; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Febras estufadas com batata cozida ; salada
	Prato vegetariano	Empadão de cogumelos; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Couve branca
	Prato do Dia	Massa com atum; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Massa com cogumelos, legumes e ovo escalfado ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Lombo estufado, com arroz; salada
	Prato vegetariano	Seitã estufada, com arroz; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricioni
sta

(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"