



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 29 e 30 de Setembro de 2025

2ª	Sopa	Creme de lentilhas
	Prato do dia	Filetes de pescada no forno, com arroz de ervilhas e cenoura; salada de tomate ⁵
	Prato vegetariano	Pataniscas de legumes no forno, com arroz de ervilhas e cenoura; salada de tomate ³
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada de tomate ²
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja; salada de tomate ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

5ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

6ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

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

Nutricioni
sta

(Bis. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"