



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 1 a 4 de Julho de 2025

2ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

3ª	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do dia	Peito de frango salteado, com massa; Salada mista ²
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão de bico, com massa; Salada mista ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Couve lombarda
	Prato do dia	Solha panada no forno, com salada russa; salada de alface ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Ovo cozido com salada russa; salada de alface ³
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Omelete de queijo no forno, com esparguete e brócolos ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Omelete de queijo no forno, com esparguete e brócolos ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e espinafres
	Prato do dia	Coxa de frango assada, com arroz de cenoura; salada
	Prato vegetariano	Bolinhos de legumes no forno, com arroz de cenoura; salada ^{1,3}
	Sobremesa	Salada de fruta

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"