



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 7 a 11 de Julho de 2025

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Douradinhos com arroz de feijão; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos, legumes e feijão; salada
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Couve lombarda
	Prato do dia	Frango assado, com esparguete e salada ²
	Prato vegetariano	Seitã assada, com esparguete e salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Grão de bico
	Prato do dia	Red-fish assado no forno, com batata assada e salada ⁵
	Prato vegetariano	Assado de tofu e legumes: salada ⁷
	Sobremesa	Gelatina

5ª	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato do dia	Vitela estufada com massa; salada ²
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano assada no forno, com massa; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Lulas estufadas, com arroz; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Risoto de cogumelos; Salada
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutri
cionista
(D.ª Jéssica Pinheiro)