



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 14 a 18 de Julho de 2025

2ª	Sopa	Couve portuguesa
	Prato do dia	Rissóis de carne com arroz e salada ^{2,3}
	Prato vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz e salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de lentilhas
	Prato do dia	Bacalhau à gomes de Sá ; salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Alho francês à gomes de sá; salada ^{2,3,5}
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Sopa de legumes
	Prato do Dia	Arroz de pato; salada
	Prato vegetariano	Tofú salteado, com arroz e salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Agrião e cenoura
	Prato do Dia	Abrótea com todos; legumes ⁵
	Prato vegetariano	Ovo cozido, com batata, cenoura e brócolos ³
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Curgete e grão de bico
	Prato do dia	Bifes panados, com arroz de tomate; salada ^{2,3}
	Prato vegetariano	Panados vegetarianos no forno, com arroz de tomate; salada ^{2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutri-
cionista
(Lda. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"