



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 21 a 25 de Julho de 2025

2ª	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Filetes de pescada com arroz de ervilhas; salada ⁵
	Prato vegetariano	Hamburguer de legumes no forno com arroz de ervilhas; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do Dia	Fêveras estufadas, com batata cozida; salada ²
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico no forno, com pure de batata; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Batata doce e curgete
	Prato do dia	Ovos mexidos no forno com arroz primavera; salada ³
	Prato vegetariano	Ovos mexidos no forno com arroz primavera; salada ³
	Sobremesa	Salada de fruta
5ª	Sopa	Legumes
	Prato do Dia	Almôndegas com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com esparguete; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Cogumelos
	Prato do dia	Perca no forno com batata assada; salada ⁵
	Prato vegetariano	Bolinhos vegetarianos no forno com batata assada; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"