



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 28 a 31 de Julho de 2025

2ª	Sopa	Feijão e espinafres
	Prato do dia	Salada russa com atum; salada ⁵
	Prato vegetariano	Salada russa com salsichas de tofu; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Creme de ervilha
	Prato do Dia	Nuggets com massa; salada ²
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno, com massa; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Salmão grelhado, com batata com a pele; salada ⁵
	Prato vegetariano	Ovos mexidos com salada de macedónia; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Chuchu
	Prato do Dia	Hambúrguer de aves no forno, com esparguete e salada ²
	Prato vegetariano	Bifinhos de seitã com cogumelos, com esparguete e salada ²
	Sobremesa	Gelado ¹
6ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

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

Nutricionista
(Dra. Jessica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"