



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 2 a 6 de Junho de 2025

2ª	Sopa	Cenoura
	Prato do dia	Massada de salmão e pescada; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Taglietelle com cogumelos e legumes; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de couve flor
	Prato do dia	Bifinhos de peru salteados, com arroz de cenoura; Salada mista
	Prato vegetariano	Bifinhos de seitã salteados, com arroz de cenoura; Salada mista ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Couve branca
	Prato do dia	Salada russa com atum; salada de alface ⁵
	Prato vegetariano	Ovo cozido com salada russa; salada de alface ³
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3}

5ª	Sopa	Ervilhas
	Prato do dia	Esparguete à bolonhesa; salada ²
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de lentilhas; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Alho francês
	Prato do dia	Jardineira de lulas; legumes estufados ⁵
	Prato vegetariano	Salsicha de tofu estufada, com batata, cenoura e ervilhas, e ovo escalfado; salada ^{3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutri
cionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"