



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 16 a 20 de Junho de 2025

2ª	Sopa	Couve portuguesa
	Prato do dia	Massa com atum; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Massa com cogumelos, salsichas veganas e legumes ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Creme de grão de bico
	Prato do dia	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura; salada
	Prato vegetariano	Bolinhos de grão de bico no forno, com arroz de cenoura; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Legumes
	Prato do Dia	Pizza; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Pizza marguerita; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Gelatina
5ª	Sopa	Feriado
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
6ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Arroz de tentáculos; salada ⁵
	Prato vegetariano	Arroz à valeriana vegetariano (com seitã); salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutri
cionista
(Dra. Jéssica Pscheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"