



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 23 a 27 de Junho de 2025

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Fêveras estufadas, com esparguete; salada de alface ²
	Prato vegetariano	Hambúrguer de legumes no forno, com esparguete e salada de alface ²
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do Dia	Pescada cozida, com batatas, ovo e legumes; salada ^{3,5}
	Prato vegetariano	Ovo cozido com batatas e legumes ³
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Nabo
	Prato do dia	Chilli com carne; salada
	Prato vegetariano	Chilli vegetariano (com soja); salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Feijão
	Prato do Dia	Bacalhau com natas; salada ^{1,2,3,5}
	Prato vegetariano	Legumes gratiandos com natas vegetais; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Caldo-verde
	Prato do dia	Frango de churrasco; salada
	Prato vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado, com arroz; salada ⁷
	Sobremesa	Gelado ¹

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

Nutricionista
(Dra. Gessi Gonçalves)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"