



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR – ALMOÇO

SEMANA: 3 a 7 de Novembro de 2025

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Filetes de pescada com broa no forno, com arroz de ervilhas; salada de alface ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Bolinhos de legumes no forno, com arroz de ervilhas; salada de alface ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Abóbora e espinafres
	Prato do dia	Frango assado no forno, com batata (frita); salada
	Prato vegetariano	Hamburguer vegetariano no forno, com batata (frita); salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Juliana
	Prato do dia	Massada de peixe; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Tagliatelle com cogumelos, em molho de tomate; Salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do dia	Bifes de peru grelhado com arroz; brócolos
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas, com arroz; brócolos ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e feijão-verde
	Prato do dia	Perca estufada com batata cozida; salada ⁵
	Prato vegetariano	Omelete sem gordura, com batata cozida; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)