



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 10 a 14 de Novembro de 2025

2ª	Sopa	Couve branca
	Prato do dia	Solha no forno, com arroz de tomate; salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Quiche de legumes; salada de alface ²
	Sobremesa	Castanhas assadas

3ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Jardineira de carne; legumes cozidos
	Prato vegetariano	Jardineira vegetariana; legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Arroz de potas; salada ^{2,5}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos (sem gordura) com arroz de cenoura; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Espinafres
	Prato do dia	Perú assado no forno, com batata assada; salada
	Prato vegetariano	Seitã assada no forno, com batata assada; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Abóbora
	Prato do dia	Omelete mista no forno, com esparguete; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Omelete no forno, com esparguete; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"