



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 17 a 21 de Novembro de 2025

2ª	Sopa	Batata doce/legumes
	Prato do dia	Filetes de pescada estufados com arroz; salada de tomate ⁵
	Prato vegetariano	Arroz de legumes, cogumelos e feijão; salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Creme de alho francês
	Prato do dia	Carne de porco à alentejana; salada ⁶
	Prato vegetariano	Tofú à alentejana; salada ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Macedónia
	Prato do dia	Red fish assado no forno com arroz de ervilha; salada mista ⁵
	Prato vegetariano	Empadão vegetariano de arroz; salada mista
	Sobremesa	Fruta da época

5ª	Sopa	Feijão e cenoura
	Prato do dia	Carne de vaca estufada com esparguete e legumes ²
	Prato vegetariano	Cubos de seitã estufados com esparguete; salada de alface ²
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,2,3}

6ª	Sopa	Creme de abóbora e salsa
	Prato do dia	Salada russa com atum, ovo e legumes ^{3,5}
	Prato vegetariano	Salada de batata, grão, ovo e legumes ³
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Figueiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"