



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 24 a 28 de Novembro de 2025

2ª	Sopa	Abóbora e alho francês
	Prato do dia	Bolinhos de bacalhau no forno, com arroz de feijão; salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Bolinhos vegetarianos no forno, com arroz de feijão; salada ^{2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

3ª	Sopa	Chuchu
	Prato do dia	Frango assado no forno com limão, com batata assada e legumes
	Prato vegetariano	Tofu assado no forno, com batata assada e legumes ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

4ª	Sopa	Couves
	Prato do dia	Esparguete à italiana de atum; salada de alface ^{2,5}
	Prato vegetariano	Esparguete à italiana de tomate e queijo; salada de alface ^{1,2}
	Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,2,3}

5ª	Sopa	Couve flor
	Prato do dia	Arroz à valenciana; legumes ^{5,6}
	Prato vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano (com cogumelos e salsicha de soja); legumes ⁷
	Sobremesa	Fruta da época

6ª	Sopa	Cenoura e salsa
	Prato do dia	Ovos mexidos sem gordura com massa tricolor; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Ovos mexidos sem gordura com massa tricolor; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)