



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 1 a 4 de Abril de 2025

2ª	Sopa	
	Prato do dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
3ª	Sopa	Cenoura e espinafres
	Prato do dia	Massada de salmão; salada mista ^{2,5}
	Prato vegetariano	Massada de tofu e legumes; salada mista ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Feijão-verde
	Prato do Dia	Salteado de peru com cogumelos, com arroz de ervilhas; salada
	Prato vegetariano	Salteado de cogumelos com grão, com arroz de ervilhas; salada
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Alho francês
	Prato do Dia	Redfish no forno com batata assada; salada ⁵
	Prato vegetariano	Seitã assado no forno, com batata assada; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	Chuchu
	Prato do Dia	Hamburguer grelhado com batata frita e salada
	Prato vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado com batata frita e salada ^{2,7}
	Sobremesa	Bolo da Páscoa ^{1,2,3}

O Presidente da Junta de Freguesia
(Luís Filipe Fondega Salção)



Nutri
cionista
(D.ª Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"