



## JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

### EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

**SEMANA: 7 a 11 de Abril de 2025**

|    |                   |                                                                       |
|----|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 2ª | Sopa              | Couve flôr e cenoura                                                  |
|    | Prato do dia      | Estufado de atum e cogumelos, com esparguete; salada <sup>2,5</sup>   |
|    | Prato vegetariano | Estufado de cogumelos, com esparguete; salada <sup>2</sup>            |
|    | Sobremesa         | Fruta da época                                                        |
| 3ª | Sopa              | Agrião                                                                |
|    | Prato do dia      | Frango estufado com ervilhas, com arroz; salada mista <sup>2</sup>    |
|    | Prato vegetariano | Feijoada de legumes                                                   |
|    | Sobremesa         | Fruta da época                                                        |
| 4ª | Sopa              | Feijão-vermelho                                                       |
|    | Prato do Dia      | Caldeirada de potas; salada <sup>5</sup>                              |
|    | Prato vegetariano | Hambúrguer de leguminosas no forno, com batata; salada <sup>2,3</sup> |
|    | Sobremesa         | Rabanadas <sup>1,2,3</sup>                                            |
| 5ª | Sopa              | Curgete e abóbora                                                     |
|    | Prato do Dia      | Macarronada com carne picada; salada <sup>1,2,3</sup>                 |
|    | Prato vegetariano | Macarronada de soja; salada                                           |
|    | Sobremesa         | Fruta da época                                                        |
| 6ª | Sopa              | Nabo                                                                  |
|    | Prato do Dia      | Rissóis de peixe, com arroz e legumes <sup>5</sup>                    |
|    | Prato vegetariano | Arroz de cogumelos e legumes                                          |
|    | Sobremesa         | Fruta da época                                                        |

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



Nutri  
cionista  
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"