



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 21 a 25 de Abril de 2025

2ª	Sopa	Legumes
	Prato do dia	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura; salada
	Prato vegetariano	Tiras de seitã grelhadas com arroz de cenoura; salada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Alho francês e cenoura
	Prato do dia	Douradinhos no forno com macedónia; salada ^{2,3,5}
	Prato vegetariano	Douradinhos vegan no forno com macedónia; salada ^{2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Batata doce e espinafres
	Prato do Dia	Fêveras estufadas, com arroz de feijão; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas, com arroz de feijão; salada ^{1,2,3,7}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	Lombarda
	Prato do Dia	Ovos recheados (com queijo e fiambre), com massa; salada ^{1,2,3}
	Prato vegetariano	Ovos recheados (com queijo), com massa; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	Sopa	25 de Abril
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

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

Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)



Dra. Jéssica Pinheiro

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"