



JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO DO VOUGA

EMENTAS DA CANTINA ESCOLAR - ALMOÇO

SEMANA: 28 a 30 de Abril de 2025

2ª	Sopa	Curgete
	Prato do dia	Almôndegas com esparguete; salada ²
	Prato vegetariano	Almôndegas veganas com esparguete; salada ^{2,7}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	Sopa	Alho francês e cenoura
	Prato do dia	Arroz de atum; salada ⁵
	Prato vegetariano	Ovos mexidos com arroz de tomate; salada ³
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	Sopa	Creme de legumes
	Prato do Dia	Costeletas estufadas, com batata cozida; salada
	Prato vegetariano	Seitã assado no forno, com batata cozida; salada ²
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	
6ª	Sopa	
	Prato do Dia	
	Prato vegetariano	
	Sobremesa	

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



Nutricionista
(Dra. Jéssica Pinheiro)

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"