



Freguesia de Vermoíl

Semana III



Escola Básica de 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Vermoíl

Semana de 01 a 04 de Outubro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa		
30-09-2019	Prato		
Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa	Creme de favas com coentros	
01-10-2019	Prato	Saladinha de cavala (batata, cavala, ervilhas, milho e cenoura ralada)	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
02-10-2019	Prato	Perninha de frango assada com massa tricolor e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiga	
03-10-2019	Prato	Filetos no forno com puré de batata e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Grelas	
04-10-2019	Prato	Carne de porco guisada com massa macarronete, ervilhas e cenoura cubos	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana IV



Escola Básica de 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Vermoíl

Semana de 07 a 11 de Outubro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	
07-10-2019	Prato	Bife de frango estufado com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Agrião	
08-10-2019	Prato	Saladinha de paloco com grão, ovo ralado (batata, migas paloco, grão, salsa, cenoura ralada e ovo ralado) e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com coentros	
09-10-2019	Prato	Rolo de carne com molho de tomate, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas e frango desfiado	
10-10-2019	Prato	Massada de peixe com pimentos (peixe escamudo, massa cotovelinhos e pimentos) e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	
11-10-2019	Prato	Arroz de carne porco com ervilhas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana V



Escola Básica de 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Vermoíl

Semana de 14 a 18 de Outubro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	
14-10-2019	Prato	Almondegas de aves estufadas com massa espiral e salada mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Crema de abóbora com couve portuguesa ripada	
15-10-2019	Prato	Salada de pescada com batata (batata cubos, cenoura cubos, ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com cenoura	
16-10-2019	Prato	Frango guisado com cenoura às rodelas, esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	
17-10-2019	Prato	Empadão (arroz) de atum e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
18-10-2019	Prato	Jardineira de porco (batata cubos, carne porco cubos, ervilhas, cenoura cubos e feijão verde)	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana VI



Escola Básica de 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Vermoíl

Semana de 21 a 25 de Outubro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
21-10-2019	Prato	Hamburguer de vaca com arroz primavera (milho, cenoura ralada e ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortaliça	
22-10-2019	Prato	Filetos de bacalhau escamudo com puré de batata e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Grãos	
23-10-2019	Prato	Tirinhas de carne de porco com cogumelos, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
24-10-2019	Prato	Red-fish assado com batata assada e legumes cozidos	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com agrião	
25-10-2019	Prato	Perna de frango assada com massa espiral e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana VII



Escola Básica de 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Vermoíl

Semana de 28 a 31 de Outubro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	
28-10-2019	Prato	Gratinado de carne picada	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
29-10-2019	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Purê de alho francês e cogumelos	
30-10-2019	Prato	Frango com oregãos e esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiga	
31-10-2019	Prato	Solha assada no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa		
01-11-2019	Prato	Feriado	
Sobremesa			

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

