



Freguesia de Vermoíl

Semana VII



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

Semana de 04 a 08 de Novembro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
04-11-2019	Prato	Febras de alhinho com arroz de cenoura e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	
05-11-2019	Prato	Paloco gratinado com cenoura ralada e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
06-11-2019	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura e couve	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com couve portuguesa	
07-11-2019	Prato	Pescada cozida com batata, legumes e ovo	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Feijão catarino com lombardo	
08-11-2019	Prato	Arroz de açafrao com ervilhas, carne de porco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana IX



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

Semana de 11 a 15 de Novembro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massínhas	
11-11-2019	Prato	Feriado Municipal	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Nabiça	
12-11-2019	Prato	Saladinha de atum com batatas e legumes	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo e cenoura (juliana)	
13-11-2019	Prato	Carne de porco estufada com cenoura, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de favas com coentros	
14-11-2019	Prato	Massinha de peixe (veleiro) com ervilhas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Repolho	
15-11-2019	Prato	Perninha de frango com arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana X



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

Semana de 18 a 22 de Novembro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
18-11-2019	Prato	Febra grelhada com molho de coentros, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
19-11-2019	Prato	Bacalhau com natas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
20-11-2019	Prato	Carne guisada com massa macarronete, feijão, lombardo e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	
21-11-2019	Prato	Pescada com batata, feijão verde, milho e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
22-11-2019	Prato	Arroz de frango no forno com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana I



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

Semana de 25 a 29 de Novembro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abobora com massínhas	
25-11-2019	Prato	Hamburguer vaca no forno com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
26-11-2019	Prato	Empadão (arroz) de atum com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve lombardo	
27-11-2019	Prato	Perninha de frango assada com puré de batata e legumes salteados	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Crema de espinafres	
28-11-2019	Prato	Douradinhos no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	
29-11-2019	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, carne de porco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

