



Freguesia de Vermoíl

Semana I



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

Semana de 02 a 06 de Dezembro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Repolho	
02-12-2019	Prato	Almôndegas com molho de tomate, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Crema de cenoura	
03-12-2019	Prato	Red-fish assado com batata cozida e legumes cozidos	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Hortaliça	
04-12-2019	Prato	Feijoadà à transmontana (carne de porco, chouriço, cenoura cubos, lombardo, feijão catarino)	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
05-12-2019	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas	
06-12-2019	Prato	Frango estufado com legumes e esparguete	
Sobremesa		Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana II



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

Semana de 09 a 13 de Dezembro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
09-12-2019	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Crema de favas com coentros	
10-12-2019	Prato	Saladinha de cavala (batata, cavala, ervilhas, milho e cenoura ralada)	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
11-12-2019	Prato	Perninha de frango assada com massa tricolor e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabica	
12-12-2019	Prato	Filetos no forno com puré de batata e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Grelas	
13-12-2019	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 III



UNISELF, SA

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

Semana de 16 a 20 de Dezembro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	
16-12-2019	Prato	Bife de frango estufado com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Agrião	
17-12-2019	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	
18-12-2019	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	
19-12-2019	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	
20-12-2019	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 IV



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

Semana de 23 a 27 de Dezembro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	
23-12-2019	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	
24-12-2019	Prato	Salada de pescada com batata (batata cubos, cenoura cubos, ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa		
25-12-2019	Prato	Natal	
Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	
26-12-2019	Prato	Empadão (arroz) de atum e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
27-12-2019	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 V



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

Semana de 30 a 31 de Dezembro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
30-01-2019	Prato	Hamburguer de vaca com arroz primavera (milho, cenoura ralada e ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortalíça	
31-01-2019	Prato	Filetos de bacalhau escamudo com puré de batata e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa		
01-02-2019	Prato		
Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa		
02-02-2019	Prato		
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa		
03-02-2019	Prato		
Sobremesa			

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

