



Freguesia de Vermoíl

Semana I



UNISELF, SA

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

Semana de 3 a 7 de Junho de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde	
03-06-2019	Prato	Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de Ervilhas e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de Lentilhas	
04-06-2019	Prato	Atum à Bolonhesa com Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Mínestrone (Aipo, Courgette, Batata, Cenoura, Cotovelinhos)	
05-06-2019	Prato	Perna de Porco Estufada com Cenoura Cubos, Arroz e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época / Doce	
5ª FEIRA	Sopa	Couve Lombarda	
06-06-2019	Prato	Filetes no Forno com Jardineira de Legumes (Batata, Feijão Verde, Ervilhas e Cenoura Cubos)	
	Sobremesa	Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de Peixe	
07-06-2019	Prato	Perna de Frango Assada no Forno, Massa Espiral e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana II



UNISELF, SA

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

Semana de 10 a 14 de Junho de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa		
10-06-2019	Prato	FERIADO	
Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes	
11-06-2019	Prato	Pastelinhos de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
12-06-2019	Prato	Frango de Tomatada com Massa Espiral e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde	
13-06-2019	Prato	Pescada Estufada com Puré e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas	
14-06-2019	Prato	Tirinhas de Carne de Porco com Cogumelos, Arroz Branco e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	

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 17 a 21 de Junho de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Cenoura	
17-06-2019	Prato	Fusilli à Bolonhesa com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão Branco com Hortalíça	
18-06-2019	Prato	Arrozinho de Peixe (Pescada) com Delícias do Mar, Ervilhas e Cenoura Cubos	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com Espinafres	
19-06-2019	Prato	Carne de Porco Cubinhos Estufados com Feijão Catarino, Lombardo, Cenoura Cubos e Massa Macarronete	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa		
20-06-2019	Prato	FERIADO	
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa	Canja com Massínhas	
21-06-2019	Prato	Frango Assado com Molho de Laranja, Arroz de Cenoura e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana IV



UNISELF, SA

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

Semana de 24 a 28 de Junho de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde	
24-06-2019	Prato	Esparguete à Carbonara (Esparguete, Salsichas, Cogumelos, Fiambre, Mozzarella) e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão Encarnado com Grelos	
25-06-2019	Prato	Paloco Gratinado com Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época / Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Alho Francês com Abóbora	
26-06-2019	Prato	Hamburguer Misto no Forno com Molho de Tomate, Arroz e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Couve Lombarda	
27-06-2019	Prato	Filetes Dourados com Batata, Ervilhas, Cenoura e Milho	
	Sobremesa	Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de Peixe	
28-06-2019	Prato	Carne de Porco de Cebolada com Massa Macarronete e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

