



Freguesia de Vermoíl

Semana I



UNISELF, SA

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

Semana de 7 a 11 de Janeiro de 2019

| | | Plano Semanal de Ementa | Kcal |
|------------|-------|---|------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Feijão Verde | |
| 07-01-2019 | Prato | Esparguete à Carbonara (Esparguete, Salsichas, Cogumelos, Fiambre, Mozzarella) e Salada Mista | |
| Sobremesa | | Fruta da Época | |
| 3ª FEIRA | Sopa | Feijão Encarnado com Grelos | |
| 08-01-2019 | Prato | Paloco Gratinado com Salada Mista | |
| Sobremesa | | Fruta da Época / Doce | |
| 4ª FEIRA | Sopa | Alho Francês com Abóbora | |
| 09-01-2019 | Prato | Hamburguer Misto no Forno com Molho de Tomate, Esparguete e Salada Mista | |
| Sobremesa | | Fruta da Época | |
| 5ª FEIRA | Sopa | Couve Lombarda | |
| 10-01-2019 | Prato | Filetes Dourados com Batata, Ervilhas, Cenoura e Milho | |
| Sobremesa | | Fruta da Época | |
| 6ª FEIRA | Sopa | Sopa de Peixe | |
| 11-01-2019 | Prato | Bifinhos de Porco de Cebolada com 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 14 a 18 de Janeiro de 2019

| DIA | | Plano Semanal de Ementa | Kcal |
|------------|-----------|---|------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Alho Francês | |
| 14-01-2019 | Prato | Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| 3ª FEIRA | Sopa | Caldo Verde | |
| 15-01-2019 | Prato | Salada de Atum com Batata (Batata Cubos, Ervilhas, Cenourinha Cubos, Ovo Cozido Ralado) | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| 4ª FEIRA | Sopa | Feijão com Couve Lombardo | |
| 16-01-2019 | Prato | Frango Corado com Esparguete e Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| 5ª FEIRA | Sopa | Creme de Legumes | |
| 17-01-2019 | Prato | Peixe à Gomes de Sá com Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época / Doce | |
| 6ª FEIRA | Sopa | Espinafres | |
| 18-01-2019 | Prato | Carne de Porco Estufada com Cenoura Cubos, Massa Macarronete e Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana III



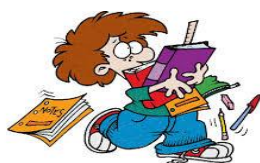
UNISELF, SA

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

Semana de 21 a 25 de Janeiro de 2019

| DIA | | Plano Semanal de Ementa | Kcal |
|------------|-----------|--|------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Creme de Cenoura | |
| 21-01-2019 | Prato | Almondegas Místas (Porco e Vaca) Estufadas com Esparguete e Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| 3ª FEIRA | Sopa | Grão com Hortalíça | |
| 22-01-2019 | Prato | Tesourinhos no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época / Doce | |
| 4ª FEIRA | Sopa | Abóbora com Espinafres | |
| 23-01-2019 | Prato | Frango Estufado com Legumes (Envilhas, Cenoura Cubos), Puré e Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| 5ª FEIRA | Sopa | Juliana | |
| 24-01-2019 | Prato | Salada de Grão com Paloco e Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| 6ª FEIRA | Sopa | Canja com Massinhas | |
| 25-01-2019 | Prato | Arroz de Carne (Carne de Porco, Couve, Cenoura Cubos) 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 28 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2019

| DIA | | Plano Semanal de Ementa | Kcal |
|------------|-----------|---|------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Feijão Verde | |
| 28-01-2019 | Prato | Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de Ervilhas e Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| 3ª FEIRA | Sopa | Creme de Lentilhas | |
| 29-01-2019 | Prato | Atum à Bolonhesa com Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| 4ª FEIRA | Sopa | Mínestrone (Aipo, Courgette, Batata, Cenoura, Cotovelinhos) | |
| 30-01-2019 | Prato | Bifana com Molho Manteiga, Arroz e Salada Mista | |
| | Sobremesa | Fruta da Época / Doce | |
| 5ª FEIRA | Sopa | Couve Lombarda | |
| 31-01-2019 | 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 | |
| 01-02-2019 | 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

