



Freguesia de Vermoíl

Semana I



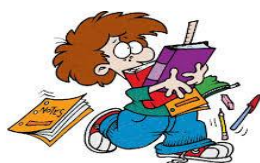
UNISELF, SA

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

Semana de 1 a 5 de Abril de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde	
01-04-2019	Prato	Esparguete à Carbonara (Esparguete, Salsichas, Cogumelos, Fiambre, Mozzarella) e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão Encarnado com Grelos	
02-04-2019	Prato	Paloco Gratinado com Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época / Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Alho Francês com Abóbora	
03-04-2019	Prato	Hamburguer Misto no Forno com Molho de Tomate, Arroz e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de Peixe	
04-04-2019	Prato	Bifinhos de Porco de Cebolada com Massa Espiral e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Couve Lombarda	
05-04-2019	Prato	Filetes Dourados com Batata, Ervilhas, Cenoura e Milho	
	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 8 a 12 de Abril de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Alho Francês	
08-04-2019	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde	
09-04-2019	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	
10-04-2019	Prato	Frango Corado com Esparguete e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
11-04-2019	Prato	Carne de Porco Estufada com Cenoura Cubos, Arroz e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Crema de Legumes	
12-04-2019	Prato	Peixe à Gomes de Sá com 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 15 a 19 de Abril de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura	
15-04-2019	Prato	Almondegas Místas (Porco e Vaca) Estufadas com Esparguete e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com Hortalíça	
16-04-2019	Prato	Tesourinhos no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época / Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com Espinafres	
17-04-2019	Prato	Frango Estufado com Legumes (Envilhas, Cenoura Cubos), Puré e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas	
18-04-2019	Prato	Arroz de Carne (Carne de Porco, Couve, Cenoura Cubos) e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Juliana	
19-04-2019	Prato	Salada de Grão com Paloco 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 22 a 26 de Abril de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde	
22-04-2019	Prato	Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de Ervilhas e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de Lentilhas	
23-04-2019	Prato	Salada Russa com Atum	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de Peixe	
24-04-2019	Prato	Perna de Frango Assada no Forno, Massa Espiral e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa		
25-04-2019	Prato	FERIADO	
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa	Mínestrone (Aipo, Courgette, Batata, Cenoura, Cotovelinhos)	
26-04-2019	Prato	Filetes Assados no Forno com Jardineira de Legumes	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana V



UNISELF, SA

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

Semana de 29 de Abril a 3 de Maio de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Vegetais (Couve-flôr, Abobora, Aipo, Cenoura e Courgette)	
29-04-2019	Prato	Massa à Napolitana (Esparguete, Carne Picada, Fiambre e Queijo Ralado) e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes	
30-04-2019	Prato	Pastelinhos de Bacalhau com Arroz de Feijão e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa		
01-05-2019	Prato	FERIADO	
Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde	
02-05-2019	Prato	Pescada Estufada com Puré e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas	
03-05-2019	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

