



Freguesia de Vermoíl

Semana I



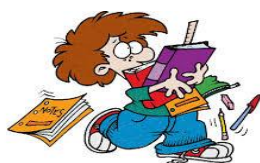
UNISELF, SA

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

Semana de 6 a 10 de Maio de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura	
06-05-2019	Prato	Fusilli à Bolonhesa com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão Branco com Hortalíça	
07-05-2019	Prato	Arrozinho de Peixe (Pescada) com Delícias do Mar, Ervilhas e Cenoura Cubos	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com Espinafres	
08-05-2019	Prato	Carne de Porco Cubinhos Estufados com Feijão Catarino, Lombardo e Cenoura Cubos	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	
09-05-2019	Prato	Salada de Cavala com Massa (Massa Espiral, Cenoura Cubos, Ervilhas, Atum)	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas	
10-05-2019	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 II



UNISELF, SA

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

Semana de 13 a 17 de Maio de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde	
13-05-2019	Prato	Esparguete à Carbonara (Esparguete, Salsichas, Cogumelos, Fiambre, Mozzarella) e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão Encarnado com Grelos	
14-05-2019	Prato	Paloco Gratinado com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Alho Francês com Abóbora	
15-05-2019	Prato	Hamburguer Misto no Forno com Molho de Tomate, Esparguete e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Couve Lombarda	
16-05-2019	Prato	Filetes Dourados com Batata, Ervilhas, Cenoura e Milho	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de Peixe	
17-05-2019	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 III



UNISELF, SA

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

Semana de 20 a 24 de Maio de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Alho Francês	
20-05-2019	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde	
21-05-2019	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	
22-05-2019	Prato	Frango Corado com Esparguete e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes	
23-05-2019	Prato	Peixe à Gomes de Sá com Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época / Doce	
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
24-05-2019	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 IV



UNISELF, SA

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

Semana de 27 a 31 de Maio de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura	
27-05-2019	Prato	Almondegas Místas (Porco e Vaca) Estufadas com Esparguete e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com Hortalíça	
28-05-2019	Prato	Tesourinhos no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época / Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com Espinafres	
29-05-2019	Prato	Frango Estufado com Legumes (Envilhas, Cenoura Cubos), Puré e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	
30-05-2019	Prato	Salada de Grão com Paloco e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com Massínhas	
31-05-2019	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

