



Freguesia de Vermoíl

Semana I



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

Semana de 06 a 10 de Agosto de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Caldo verde com Chouriço				
06-08-2018	Prato	Rissóis de carne com arroz de cenoura e salada mista				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Juliana de legumes				
07-08-2018	Prato	Gratinado de atum com massa e salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas				
08-08-2018	Prato	Rolo de carne assado com molho de tomate, arroz alegre e salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
09-08-2018	Prato	Salada de peixe com legumes (batata, cenoura, brocolos)				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Peixe				
10-08-2018	Prato	Frango assado no forno com molho laranja, massa esparguete e salada				
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 13 a 17 de Agosto de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Ervilhas				
13-08-2018	Prato	Hamburguer Misto de Carne (Vaca e Porco) no Forno com Molho de Tomate, Massa Esparguete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
14-08-2018	Prato	Atum com Batata Cozida e Legumes (Ervilhas, Cenoura, Milho e Ovo Cozido Ralado)				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa					
	Prato	Feriado				
Sobremesa						
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com Couve				
16-08-2018	Prato	Filetes Assados no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Primavera				
17-08-2018	Prato	Carne de Porco Estufada com Cenoura Cubos e Massa Macarronete				
Sobremesa		Fruta da Época				

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana III



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

Semana de 20 a 24 de Agosto de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
20-08-2018	Prato	Almondegas Mistas com Molho de Tomate, Massa Esparguete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Canja com Massínhas				
21-08-2018	Prato	Salada de Peixe com Batata Cozida, Cenoura cubos, Ervilhas e Ovo Cozido Ralado				
Sobremesa		Iogurte de Aromas				
4ª FEIRA	Sopa	Crema de Legumes				
22-08-2018	Prato	Perna de peru assada com Ervilhas, Cenoura Cubos e Massa Espiral				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com Espinafres				
23-08-2018	Prato	Tesourinhos no Forno com Arroz Colorido e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Peixe				
24-08-2018	Prato	Carne de Porco Estufada com Jardineira de Legumes				
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 27 a 31 de Agosto de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Ervilhas				
27-08-2018	Prato	Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
28-08-2018	Prato	Granadeiro no Forno com Batata e Legumes cozidos				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Alho Francês				
29-08-2018	Prato	Cubinhos de Carne de Porco com Cogumelos, Massa Macarronete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Abobora com Feijão Verde				
30-08-2018	Prato	Pastelinhos de Bacalhau com Arrozinho de Feijão e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Crema de Cenoura				
31-08-2018	Prato	Perna de Frango Assada no Forno com Cubinhos de Bacon, Esparguete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

