



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 Dezembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Alho Francês	
03-12-2018	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde	
04-12-2018	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	
05-12-2018	Prato	Frango Corado com Esparguete e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes	
06-12-2018	Prato	Peixe à Gomes de Sá com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
07-12-2018	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 II



UNISELF, SA

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

Semana de 10 a 14 de Dezembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura	
10-12-2018	Prato	Almondegas Místas (Porco e Vaca) Estufadas com Esparguete e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com Hortalíça	
11-12-2018	Prato	Tesourinhos no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época / Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com Espinafres	
12-12-2018	Prato	Frango Estufado com Legumes (Envilhas, Cenoura Cubos), Puré e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	
13-12-2018	Prato	Salada de Grão com Paloco e Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com Massínhas	
14-12-2018	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 III



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

Semana de 17 a 21 de Dezembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde	
17-12-2018	Prato	Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de Ervilhas e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de Lentilhas	
18-12-2018	Prato	Atum à Bolonhesa com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Mínestrone (Aipo, Courgette, Batata, Cenoura, Cotovelinhos)	
19-12-2018	Prato	Bifana com Molho Manteiga, Arroz e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
5ª FEIRA	Sopa	Couve Lombarda	
20-12-2018	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	
21-12-2018	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 IV



UNISELF, SA

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

Semana de 24 a 28 de Dezembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Vegetais (Couve-flôr, Abobora, Aipo, Cenoura e Courgette)	
24-12-2018	Prato	Massa à Napolitana (Esparguete, Carne Picada, Fiambre e Queijo Ralado) e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa		
25-12-2018	Prato	Feriado	
Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
26-12-2018	Prato	Frango de Tomatada com Massa Espiral e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde	
27-12-2018	Prato	Pescada Estufada com Puré e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas	
28-12-2018	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 V



UNISELF, SA

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

Semana de 31 de Dezembro de 2018 a 4 de Janeiro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura	
31-12-2018	Prato	Fusilli à Bolonhesa com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
3ª FEIRA	Sopa		
01-01-2019	Prato	Feriado	
Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com Espinafres	
02-01-2019	Prato	Carne de Porco Cubinhos Estufados com Feijão Catarino, Lombardo e Cenoura Cubos	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	
03-01-2019	Prato	Salada de Cavala com Massa (Massa Espiral, Cenoura Cubos, Ervilhas, Atum)	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas	
04-01-2019	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

