



Freguesia de Vermoíl

Semana I



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

Semana de 02 a 06 de Julho de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Ervilhas				
02-07-2018	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				
03-07-2018	Prato	Atum com Batata Cozida e Legumes (Ervilhas, Cenoura, Milho e Ovo Cozido Ralado)				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
04-07-2018	Prato	Frango Corado no Forno com Massa Espiral e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com Couve				
05-07-2018	Prato	Filetes Assados no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Primavera				
06-07-2018	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 II



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

Semana de 09 a 13 de Julho de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
09-07-2018	Prato	Almondegas Mistas com Molho de Tomate, Massa Esparguete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Canja com Massínhas				
10-07-2018	Prato	Salada de Peixe com Batata Cozida, Cenoura cubos, Ervilhas e Ovo Cozido Ralado				
Sobremesa		logurte de Aromas				
4ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes				
11-07-2018	Prato	Frango Estufado com Ervilhas, Cenoura Cubos e Massa Espiral				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com Espinafres				
12-07-2018	Prato	Tesourinhos no Forno com Arroz Colorido e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Peixe				
13-07-2018	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 III



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

Semana de 16 a 20 de Julho de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Ervilhas				
16-07-2018	Prato	Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
17-07-2018	Prato	Pescada Cozida com Batata, Cenoura, Brocolos e Ovo Cozido				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Alho Francês				
18-07-2018	Prato	Cubinhos de Carne de Porco com Cogumelos, Massa Macarronete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Abobora com Feijão Verde				
19-07-2018	Prato	Pastelinhos de Bacalhau com Arrozinho de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura				
20-07-2018	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





Freguesia de Vermoíl

Semana IV



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

Semana de 23 a 27 de Julho de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana				
23-07-2018	Prato	Esparguete à Napolitana (Gratinado de Carne Picada com Queijo, Fiambre) e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas				
24-07-2018	Prato	Salada de grão com bacalhau cozido, batatinha aos cubos, cenoura, brocolos e ovo cozido				
Sobremesa		logurte de Fruta				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
24-07-2018	Prato	Arrozinho de Frango Estufado com Tomate, Ervilhas e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
25-07-2018	Prato	Gratinado de Atum com Queijo, Massa Espiral, Cubinhos de Cenoura, Milho e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
6ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
26-07-2018	Prato	Pá de Porco Assada no Forno com Arroz Alegre e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana V



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

Semana de 30 a 31 de Julho de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Vegetais (couve-flôr, abobora, aipo, cenoura e courgette)				
30-07-2018	Prato	Esparguete à Bolonhesa com Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
31-07-2018	Prato	Salada de Peixe (Pescada) com Batata, Cenoura, Ervilhas e Ovo Cozido				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Ervilhas e Milho com Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Alho Francês				
	Prato	Pescada Estufada com Massinha Cotovelinhos, Cenoura, Tomate e Coentros				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura				
	Prato	Feijoadada (Carne de Porco, Feijão Vermelho, Couve, Cenoura, Chouriço) e Arroz Branco				
	Sobremesa	Fruta da Época				

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

