



Freguesia de Vermoíl

Semana I



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

Semana de 30 de Abril a 04 de Maio de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana				
30-04-2018	Prato	Esparguete à Napolitana (Gratinado de Carne Pícada com Queijo, Fiambre) e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa					
	Prato	Feriado				
	Sobremesa					
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
02-05-2018	Prato	Rolo de carne no Forno com puré e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
03-05-2018	Prato	Gratinado de Atum com Queijo, Massa Espiral, Cubinhos de Cenoura, Milho e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
6ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
04-05-2018	Prato	Arrozinho de Frango Estufado com Tomate, Ervilhas 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 07 a 11 de Maio 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)				
07-05-2018	Prato	Esparguete à Bolonhesa com Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
08-05-2018	Prato	Salada de Peixe (Pescada) com Batata, Cenoura, Ervilhas e Ovo Cozido				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
09-05-2018	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Ervilhas e Milho com Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Alho Francês				
10-05-2018	Prato	Abrótea estufada com massa espiral salada				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura				
11-05-2018	Prato	Feijoada (Carne de Porco, Feijão Vermelho, Couve, Cenoura, Chouriço) e Arroz Branco				
	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 14 a 18 de de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Caldo verde com Chouriço				
14-05-2018	Prato	Febras de cebolada estufadas com arrozinho de cenoura e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Juliana de legumes				
15-05-2018	Prato	Atum com massa gratinada, cenoura cubos ervilha e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas				
16-05-2018	Prato	Rolo de carne assado com molho de tomate, arroz alegre e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
17-05-2018	Prato	Cação de tomatada com massa cotevelinhos e salada mista				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Peixe				
18-05-2018	Prato	Frango assado no forno com molho laranja, puré 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 21 a 25 de Maio de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Ervilhas				
21-05-2018	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				
22-05-2018	Prato	Atum com Batata Cozida e Legumes (Ervilhas, Cenoura, Milho e Ovo Cozido Ralado)				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
23-05-2018	Prato	Frango Corado no Forno com Massa Espiral e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com Couve				
24-05-2018	Prato	Filetes Assados no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				
25-mai	Sopa	Primavera				
25-05-2018	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 V



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

Semana de 28 a 30 de Maio de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
28-05-2018	Prato	Almondegas Místas com Molho de Tomate, Massa Esparguete e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Canja com Massínhas				
29-05-2018	Prato	Salada de Peixe com Batata Cozida, Cenoura cubos, Ervilhas e Ovo Cozido Ralado				
	Sobremesa	Iogurte de Aromas				
4ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes				
30-05-2018	Prato	Frango Estufado com Ervilhas, Cenoura Cubos e Massa Espiral				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Sobremesa					
6ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Sobremesa					

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

