



# Freguesia de Vermoíl

## Semana I



UNISELF, SA

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

Semana de 01 a 02 de Novembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa		
29-10-2018	Prato		
Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa		
30-10-2018	Prato		
Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa		
31-10-2018	Prato		
Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa		
01-11-2018	Prato	Feriado	
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas	
02-11-2018	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 II



UNISELF, SA

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

Semana de 05 a 09 de Novembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde	
05-11-2018	Prato	Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de <b>Envilhas</b> e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de <b>Lentilhas</b>	
06-11-2018	Prato	Atum à Bolonhesa com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Minestrone (Aipo, Courgette, Batata, Cenoura, Cotovelinhos)	
07-11-2018	Prato	Bífana com Molho Manteíga, Arroz e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
5ª FEIRA	Sopa	Couve Lombarda	
08-11-2018	Prato	Filetes no Forno com Jardineira de Legumes (Batata, Feijão Verde, <b>Envilhas</b> e Cenoura Cubos)	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de Peixe	
09-11-2018	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 III



UNISELF, SA

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

Semana de 12 a 16 de Novembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Vegetais (Couve-flôr, Abobora, Aipo, Cenoura e Courgette)	
12-11-2018	Prato	Massa à Napolitana (Esparguete, Carne Picada, Fiambre e Queijo Ralado) e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Crema de Legumes	
13-11-2018	Prato	Pastelinhos de Bacalhau com Arroz de Feijão e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
14-11-2018	Prato	Frango de Tomatada com Massa Espiral e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde	
15-11-2018	Prato	Pescada Estufada com Puré e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas	
16-11-2018	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 IV



UNISELF, SA

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

Semana de 19 a 23 de Novembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Cenoura	
19-11-2018	Prato	Fusilli à Bolonhesa com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão Branco com Hortalíça	
20-11-2018	Prato	Arrozinho de Peixe (Granadeiro) com Delícias do Mar, Ervilhas e Cenoura Cubos	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com Espinafres	
21-11-2018	Prato	Carne de Porco Cubinhos Estufados com Feijão Catarino, Lombardo e Cenoura Cubos	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	
22-11-2018	Prato	Salada de Cavala com Massa (Massa Espiral, Cenoura Cubos, Ervilhas, Atum)	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas	
23-11-2018	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 V



UNISELF, SA

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

Semana de 26 a 30 de Novembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde	
26-11-2018	Prato	Esparguete à Carbonara (Esparguete, Salsichas, Cogumelos, Fiambre, Mozzarella) e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão Encarnado com Grelos	
27-11-2018	Prato	Paloco Gratinado com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Alho Francês com Abóbora	
28-11-2018	Prato	Hamburguer Misto no Forno com Molho de Tomate, Esparguete e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Couve Lombarda	
29-11-2018	Prato	Filetes Dourados com Batata, Ervilhas, Cenoura e Milho	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de Peixe	
30-11-2018	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

