



# Freguesia de Vermoíl

## Semana I



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

Semana de 2 a 7 de Outubro 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)				
02-10-2017	Prato	Esparguete à Bolonhesa com Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
03-10-2017	Prato	Salada de Peixe (Pescada) com Batata, Cenoura, Ervilhas e Ovo Cozido				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
04-10-2017	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Ervilhas e Milho com Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa					
05-10-2017	Prato					
	Sobremesa					
6ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura				
06-10-2017	Prato	Bacalhau Fresco Estufado com Massinha Cotovelinhos, Cenoura, Tomate e Coentros				
	Sobremesa	Fruta da Época				

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

