



Freguesia de Vermoíl

Semana I



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

Semana de 02 a 06 de Abril de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Alho Francês				
02-04-2018	Prato	Esparguete à Bolonhesa com Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
03-04-2018	Prato	Salada de Peixe (Pescada) com Batata, Cenoura, Ervilhas e Ovo Cozido				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
04-04-2018	Prato	Febras de Cebolada com arroz e salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Canja				
05-04-2018	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá, com salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura				
06-04-2018	Prato	Frango estufado com arroz 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 09 a 13 de de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Ervilhas				
09-04-2018	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				
10-04-2018	Prato	Atum com Batata Cozida e Legumes (Ervilhas, Cenoura, Milho e Ovo Cozido Ralado)				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
11-04-2018	Prato	Frango Corado no Forno com Massa Espiral e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com Couve				
12-04-2018	Prato	Filetes Assados no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Primavera				
13-04-2018	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 III



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

Semana de 16 a 20 de de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
16-04-2018	Prato	Almondegas Mistas com Molho de Tomate, Massa Esparguete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Canja com Massínhas				
17-04-2018	Prato	Salada de Peixe com Batata Cozida, Cenoura cubos, Ervilhas e Ovo Cozido Ralado				
Sobremesa		Iogurte de Aromas				
4ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes				
18-04-2018	Prato	Frango Estufado com Ervilhas, Cenoura Cubos e Massa Espiral				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com Espinafres				
19-04-2018	Prato	Tesourinhos no Forno com Arroz Colorido e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Peixe				
20-04-2018	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 IV



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

Semana de 23 a 27 de de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Ervilhas				
23-03-2018	Prato	Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
24-04-2018	Prato	Pescada Cozida com Batata, Cenoura, Brocolos e Ovo Cozido				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa					
	Prato	Feriado				
Sobremesa						
5ª FEIRA	Sopa	Abobora com Feijão Verde				
26-04-2018	Prato	Pastelinhos de Bacalhau com Arrozinho de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Crema de Cenoura				
27-04-2018	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 V



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

Semana de 30 a 30 de 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 Picada com Queijo, Fiambre) e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Sobremesa					
4ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Sobremesa					
5ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Sobremesa					
6ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Sobremesa					

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

