



# Freguesia de Vermoíl

## Semana I



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

Semana de 01 a 02 de Fevereiro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
Sobremesa						
3ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
Sobremesa						
4ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
Sobremesa						
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
01-02-2018	Prato	Gratinado de Atum com Queijo, Massa Espiral, Cubinhos de Cenoura, Milho e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
6ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
02-02-2018	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 II



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

Semana de 05 a 09 de de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Vegetais (couve-flôr, abobora, aipo, cenoura e courgette)				
05-02-2018	Prato	Esparguete à Bolonhesa com Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
06-02-2018	Prato	Salada de Peixe (Pescada) com Batata, Cenoura, Ervilhas e Ovo Cozido				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
07-02-2018	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Ervilhas e Milho com Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Alho Francês				
08-02-2018	Prato	Bacalhau Fresco Estufado com Massinha Cotovelinhos, Cenoura, Tomate e Coentros				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura				
09-02-2018	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





# Freguesia de Vermoíl

## Semana III



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

Semana de 12 a 16 de Fevereiro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Caldo verde com chouriço				
12-02-2018	Prato	Carne de porco assada com arrozinho de cenoura e salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Juliana de legumes				
13-02-2018	Prato	Atum com massa gratinada, cenoura cubos ervilha e salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas				
14-02-2018	Prato	Rolo de carne assado com molho de tomate, arroz alegre e salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
15-02-2018	Prato	Salada de peixe com legumes (batata, cenoura, brocolos)				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Peixe				
16-02-2018	Prato	Frango assado no forno com molho laranja, massa 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 19 a 23 de Fevereiro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Ervilhas				
19-02-2018	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				
20-02-2018	Prato	Atum com Batata Cozida e Legumes (Ervilhas, Cenoura, Milho e Ovo Cozido Ralado)				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
21-02-2018	Prato	Frango Corado no Forno com Massa Espiral e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com Couve				
22-02-2018	Prato	Filetes Assados no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Primavera				
23-02-2018	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 26 a 28 de Fevereiro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
26-02-2018	Prato	Almondegas Mistas com Molho de Tomate, Massa Esparguete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Canja com Massínhas				
27-02-2018	Prato	Salada de Peixe com Batata Cozida, Cenoura cubos, Ervilhas e Ovo Cozido Ralado				
Sobremesa		Iogurte de Aromas				
4ª FEIRA	Sopa	Crema de Legumes				
28-02-2018	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

