



Freguesia de Vermoíl

Semana I



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

Semana de 01 a 05 de Janeiro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
Sobremesa						
3ª FEIRA	Sopa	Juliana de legumes				
02-01-2018	Prato	Atum com massa gratinada, cenoura cubos ervilha e salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas				
03-01-2018	Prato	Rolo de carne assado com molho de tomate, arroz alegre e salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
04-01-2018	Prato	Salada de peixe com legumes (batata, cenoura, brocolos)				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Peixe				
05-01-2018	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 II



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

Semana de 08 a 12 de Janeiro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Ervilhas				
08-01-2018	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				
09-01-2018	Prato	Atum com Batata Cozida e Legumes (Ervilhas, Cenoura, Milho e Ovo Cozido Ralado)				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
10-01-2018	Prato	Frango Corado no Forno com Massa Espiral e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com Couve				
11-01-2018	Prato	Filetes Assados no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Primavera				
12-01-2018	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 15 a 19 de Janeiro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
15-01-2018	Prato	Almondegas Mistas com Molho de Tomate, Massa Esparguete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Canja com Massínhas				
16-01-2018	Prato	Salada de Peixe com Batata Cozida, Cenoura cubos, Ervilhas e Ovo Cozido Ralado				
Sobremesa		logurte de Aromas				
4ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes				
17-01-2018	Prato	Frango Estufado com Ervilhas, Cenoura Cubos e Massa Espiral				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com Espinafres				
18-01-2018	Prato	Tesourinhos no Forno com Arroz Colorido e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Peixe				
19-01-2018	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 22 a 26 de Janeiro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Ervilhas				
22-01-2018	Prato	Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
23-01-2018	Prato	Pescada Cozida com Batata, Cenoura, Brocolos e Ovo Cozido				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Alho Francês				
24-01-2018	Prato	Cubinhos de Carne de Porco com Cogumelos, Massa Macarronete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Abobora com Feijão Verde				
25-01-2018	Prato	Pastelinhos de Bacalhau com Arrozinho de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura				
26-01-2018	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 29 a 31 de Janeiro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana				
29-01-2018	Prato	Esparguete à Napolitana (Gratinado de Carne Picada com Queijo, Fiambre) e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas				
30-01-2018	Prato	Salada de grão com bacalhau cozido, batatinha aos cubos, cenoura, brocolos e ovo cozido				
	Sobremesa	logurte de Fruta				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
31-01-2018	Prato	Arrozinho de Frango Estufado com Tomate, Ervilhas e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Sobremesa					
6ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Sobremesa					

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

