



# Freguesia de Vermoil

## Semana I



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

Semana de 28 de Maio a 01 de Junho 2018

| DIA        |           | Plano Semanal de Ementa  | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal |
|------------|-----------|--|----------|---------|--------|------|
| 2ª FEIRA   | Sopa      | Lombardo   |          |         |        |      |
| 28-05-2018 | Prato     | Almondegas Místas com Molho de Tomate, Massa Esparguete e Salada               |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 3ª FEIRA   | Sopa      | Canja com Massinhas  |          |         |        |      |
| 29-05-2018 | Prato     | Salada de Peixe com Batata Cozida, Cenoura cubos, Ervilhas e Ovo Cozido Ralado |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Iogurte de Aromas  |          |         |        |      |
| 4ª FEIRA   | Sopa      | Creme de Legumes   |          |         |        |      |
| 30-05-2018 | Prato     | Massada de Carne de Porco com Cenoura Cubos e Ervilhas                         |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 5ª FEIRA   | Sopa      |  |          |         |        |      |
| 31-05-2018 | Prato     | FERIADO  |          |         |        |      |
|            | Sobremesa |  |          |         |        |      |
| 6ª FEIRA   | Sopa      | Peixe  |          |         |        |      |
| 01-06-2018 | Prato     | Frango Assado no Forno com Batata Pala Pala, Arroz e Salada Mista              |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época / Gelado  |          |         |        |      |

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 4 a 8 de Junho de 2018

| DIA        |           | Plano Semanal de Ementa  | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal |
|------------|-----------|--|----------|---------|--------|------|
| 2ª FEIRA   | Sopa      | Crema de Ervilhas  |          |         |        |      |
| 04-06-2018 | Prato     | Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de Cenourae e Salada         |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 3ª FEIRA   | Sopa      | Lombardo com Feijão  |          |         |        |      |
| 05-06-2018 | Prato     | Pescada Cozida com Batata, Cenoura, Brocolos e Ovo Cozido            |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 4ª FEIRA   | Sopa      | Alho Francês   |          |         |        |      |
| 06-06-2018 | Prato     | Cubinhos de Carne de Porco com Cogumelos, Massa Macarronete e Salada |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 5ª FEIRA   | Sopa      | Abobora com Feijão Verde   |          |         |        |      |
| 07-06-2018 | Prato     | Pastelinhos de Bacalhau com Arrozinho de Cenoura e Salada            |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Gelatina de Fruta  |          |         |        |      |
| 6ª FEIRA   | Sopa      | Crema de Cenoura   |          |         |        |      |
| 08-06-2018 | Prato     | Perna de Frango Corado com Cubinhos de Bacon, Esparguete e Salada    |          |         |        |      |
|            | 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 11 a 15 de Junho de 2018

| DIA        |           | Plano Semanal de Ementa  | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal |
|------------|-----------|--|----------|---------|--------|------|
| 2ª FEIRA   | Sopa      | Juliana  |          |         |        |      |
| 11-06-2018 | Prato     | Massa à Napolitana (Gratinado de Carne Picada com Queijo, Fiambre e Esparguete) e Salada |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 3ª FEIRA   | Sopa      | Canja com Massinhas  |          |         |        |      |
| 12-06-2018 | Prato     | Salada de grão com bacalhau cozido, batatinha aos cubos, cenoura, brocolos e ovo cozido  |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | logurte de Fruta   |          |         |        |      |
| 4ª FEIRA   | Sopa      | Feijão Verde   |          |         |        |      |
| 13-06-2018 | Prato     | Arrozinho de Frango Estufado com Tomate, Ervilhas e Salada                               |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 5ª FEIRA   | Sopa      | Espinafres   |          |         |        |      |
| 14-06-2018 | Prato     | Gratinado de Atum com Queijo, Massa Espiral, Cubinhos de Cenoura, Milho e Salada         |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 6ª FEIRA   | Sopa      | Lombardo   |          |         |        |      |
| 15-06-2018 | 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 IV



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

Semana de 18 a 22 de junho 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)                        |          |         |        |      |
| 18-06-2018 | Prato     | Esparguete à Bolonhesa com Salada  |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 3ª FEIRA   | Sopa      | Lombardo com Feijão  |          |         |        |      |
| 19-06-2018 | Prato     | Bacalhau Gratinado com Molho (Bechamel) de Delícias do Mar e Salada              |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 4ª FEIRA   | Sopa      | Feijão Verde   |          |         |        |      |
| 20-06-2018 | Prato     | Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Ervilhas e Milho com Salada              |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 5ª FEIRA   | Sopa      | Alho Francês   |          |         |        |      |
| 21-06-2018 | Prato     | Pescada Estufada com Massa Cotovelinhos, Cenoura, Tomate e Coentros              |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Gelatina de Fruta  |          |         |        |      |
| 6ª FEIRA   | Sopa      | Creme de Cenoura   |          |         |        |      |
| 22-06-2018 | Prato     | Rancho à Minhota (Carne de Porco, Grão, Cenoura Cubos, Couve, 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 25 a 29 de Junho de 2018

| DIA        |           | Plano Semanal de Ementa  | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal |
|------------|-----------|--|----------|---------|--------|------|
| 2ª FEIRA   | Sopa      | Caldo Verde com Chouriço   |          |         |        |      |
| 25-06-2018 | Prato     | Lombo Porco Estufado com Arrozinho de Cenoura e Salada                           |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 3ª FEIRA   | Sopa      | Juliana de legumes   |          |         |        |      |
| 26-06-2018 | Prato     | Gratinado de Atum com Queijo, Massa Espiral, Cubinhos de Cenoura, Milho e Salada |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 4ª FEIRA   | Sopa      | Creme de ervilhas  |          |         |        |      |
| 27-06-2018 | Prato     | Empadão (Purê) de Carne e Salada   |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Fruta da Época   |          |         |        |      |
| 5ª FEIRA   | Sopa      | Espinafres   |          |         |        |      |
| 28-06-2018 | Prato     | Filete Dourado com Arrozinho de Legumes  |          |         |        |      |
|            | Sobremesa | Gelatina de Fruta  |          |         |        |      |
| 6ª FEIRA   | Sopa      | Peixe  |          |         |        |      |
| 29-06-2018 | 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

