



Freguesia de Vermoíl

Semana I



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

Semana de 26 a 02 Março de de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
26-02-2018	Prato	Almondegas Místas 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	logurte de Aromas				
4ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes				
28-02-2018	Prato	Frango Estufado com Ervilhas, Cenoura Cubos e Massa Espiral				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com Espinafres				
01-03-2018	Prato	Carne de Porco Estufada com Jardineira de Legumes				
	Sobremesa	Fruta da Época				
6ª FEIRA	Sopa	Peixe				
02-03-2018	Prato	Tesourinhos no Forno com arroz de tomate e salada				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				

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 Março de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Ervilhas				
05-03-2018	Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas, milho e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
06-03-2018	Prato	Cubinhos de Carne de porco com Cogumelos massa esparguete e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Alho Francês				
07-03-2018	Prato	Salada de atum com Feijão frade, batata, cenoura cubos, ovo cozido ralado e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Abobora com Feijão Verde				
08-03-2018	Prato	Rolo de carne no Forno com puré e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
6ª FEIRA	Sopa	Crema de Cenoura				
09-03-2018	Prato	Pastéis de Bacalhau com arrozinho de feijão e salada				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				

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 12 a 16 de Março de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana				
12-03-2018	Prato	Peixe à Gomes de Sá com salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Canja com Massínhas				
13-03-2018	Prato	San Jacobs com arroz colorido e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
14-03-2018	Prato	Salada de Grão com bacalhau, batata, cenoura aos cubos e ovo ralado				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
15-03-2018	Prato	Arrozinho de Frango estufado com salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
6ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
16-03-2018	Prato	Pescada estufada com massa cotevelinhos e salada				
	Sobremesa	logurte de Fruta				

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 Março 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)				
19-03-2018	Prato	Salada de Peixe (Pescada) com Batata, Cenoura, Ervilhas e Ovo Cozido				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
20-03-2018	Prato	Esparguete à Napolitana com salada mista				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
21-03-2018	Prato	Abrotea Estufada com Batata assada e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Alho Francês				
22-03-2018	Prato	Rolo de carne assado com massa espiral e salada				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura				
23-03-2018	Prato	Douradinhos no Forno Com arroz de cenoura 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 26 a 30 de Março de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Caldo verde com Chouriço				
26-03-2018	Prato	Lombo de porco assado com arrozinho de cenoura e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Juliana de legumes				
27-03-2018	Prato	Atum com massa gratinada, cenoura cubos ervilha e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas				
28-03-2018	Prato	Tirinhas de peito de frango estufado com arroz e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
29-03-2018	Prato	Salada de peixe com legumes (batata, cenoura, brocolos)				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa					
30-03-2018	Prato	Feriado				
	Sobremesa					

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

