



Freguesia de Vermoíl

Semana I



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

Semana de 02 a 03 de Novembro de 2017

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	Feriado				
Sobremesa						
5ª FEIRA	Sopa	Abobora com Feijão Verde				
02-11-2017	Prato	Pastelinhos de Bacalhau com Arrozinho de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
6ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura				
03-11-2017	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 II



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

Semana de 06 a 10 de Novembro de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana				
06-11-2017	Prato	Esparguete à Napolitana (Gratinado de Carne Pícada com Queijo, Fiambre) e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas				
07-11-2017	Prato	Salada de grão com bacalhau cozido, batatinha aos cubos, cenoura, brocolos e ovo cozido				
	Sobremesa	iogurte de Fruta				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
08-11-2017	Prato	Arrozinho de Frango Estufado com Tomate, Ervilhas e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
09-11-2017	Prato	Gratinado de Atum com Queijo, Massa Espiral, Cubinhos de Cenoura, Milho e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
6ª FEIRA	Sopa	Lombardo				
10-11-2017	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 III



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

Semana de 13 a 17 de Novembro de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Vegetais (couve-flôr, abobora, aipo, cenoura e courgette)				
13-11-2017	Prato	Esparguete à Bolonhesa com Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
14-11-2017	Prato	Salada de Peixe (Pescada) com Batata, Cenoura, Ervilhas e Ovo Cozido				
Sobremesa		Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
15-11-2017	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Ervilhas e Milho com Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Alho Francês				
16-11-2017	Prato	Bacalhau Fresco Estufado com Massinha Cotovelinhos, Cenoura, Tomate e Coentros				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Crema de Cenoura				
17-11-2017	Prato	Feijoada (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 IV



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

Semana de 20 a 24 de Novembro de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Caldo verde com chouriço				
20-11-2017	Prato	Carne de porco assada com arrozinho de cenoura e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
3ª FEIRA	Sopa	Juliana de legumes				
21-11-2017	Prato	Atum com massa gratinada, cenoura cubos ervilha e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas				
22-11-2017	Prato	Cubinhos de carne com cenoura, ervilha, arroz e salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres				
23-11-2017	Prato	salada de peixe com legumes (batata, cenoura, brocolos)				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa	Peixe				
24-11-2017	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 V



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

Semana de 27 a 30 de Novembro de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Ervilhas				
27-11-2017	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				
28-11-2017	Prato	Atum com Batata Cozida e Legumes (Ervilhas, Cenoura, Milho e Ovo Cozido Ralado)				
	Sobremesa	Fruta da Época				
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
29-11-2017	Prato	Frango Corado no Forno com Massa Espiral e Salada				
	Sobremesa	Fruta da Época				
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com Couve				
30-11-2017	Prato	Filetes Assados no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
	Sobremesa	Gelatina de Fruta				
6ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Sobremesa					

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

