



# Freguesia de Vermoíl

## Semana I



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

Semana de 01 de 04 de Agosto de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2º FEIRA	Sopa					
	Prato					
Sobremesa						
3º FEIRA	Sopa	Crema de Cenoura				
01-08-2017	Prato	Atum com Batata Cozida e Legumes (Ervilhas, Cenoura, Milho e Ovo Cozido Ralado)				
Sobremesa		Fruta da Época				
4º FEIRA	Sopa	Feijão Verde				
02-08-2017	Prato	Frango Corado no Forno com Massa Espiral e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5º FEIRA	Sopa	Feijão com Couve				
03-08-2017	Prato	Filetes Assados no Forno com Arroz de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6º FEIRA	Sopa	Primavera				
04-08-2017	Prato	Carne de Porco Estufada com Cenoura Cubos e Massa Macarronete				
Sobremesa		Fruta da Época				

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

