



Freguesia de Vermoíl

Semana II



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

Semana de 07 de 11 de Agosto de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2º FEIRA	Sopa	Lombardo				
07-08-2017	Prato	Hamburguer Misto de Carne (Vaca e Porco) no Forno com Molho de Tomate, Massa Esparguete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3º FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas				
08-08-2017	Prato	Salada de Peixe com Batata Cozida, Cenoura cubos, Ervilhas e Ovo Cozido Ralado				
Sobremesa		Iogurte de Aromas				
4º FEIRA	Sopa	Creme de Legumes				
09-08-2017	Prato	Frango Estufado com Ervilhas, Cenoura Cubos e Massa Espiral				
Sobremesa		Fruta da Época				
5º FEIRA	Sopa	Cenoura com Espinafres				
10-08-2017	Prato	Tesourinhos no Forno com Arroz Colorido e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6º FEIRA	Sopa	Peixe				
11-08-2017	Prato	Carne de Porco Estufada com Jardineira de Legumes				
Sobremesa		Fruta da Época				

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

