



Freguesia de Vermoíl



UNISELF, SA

Semana III

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

Semana de 14 de 18 de Agosto de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2º FEIRA	Sopa	Creme de Ervilhas				
14-08-2017	Prato	Rolo de Carne Assado no Forno com Massa Esparguete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3º FEIRA	Sopa					
15-08-2017	Prato	FERIADO				
Sobremesa						
4º FEIRA	Sopa	Alho Francês				
16-08-2017	Prato	Cubinhos de Carne de Porco com Cogumelos, Massa Macarronete e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5º FEIRA	Sopa	Abobora com Feijão Verde				
17-08-2017	Prato	Pastelinhos de Bacalhau com Arrozinho de Cenoura e Salada				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6º FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura				
18-08-2017	Prato	Perna de Frango Assada no Forno com Cubinhos de Bacon, Puré e Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

