



Freguesia de Vermoíl

Semana V



UNISELF, SA

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

Semana de 28 de 31 de Agosto de 2017

DIA		Plano Semanal de Ementa	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2º FEIRA	Sopa	Vegetais (couve-flôr, abobora, aipo, cenoura e courgette)				
28-08-2017	Prato	Esparguete à Bolonhesa com Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
3º FEIRA	Sopa	Lombardo com Feijão				
29-08-2017	Prato	Pescada Cozida com Batata, Cenoura, Brocolos e Ovo Cozido				
Sobremesa		Fruta da Época				
4º FEIRA	Sopa	Creme de Ervilhas				
30-08-2017	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Ervilhas e Milho com Salada				
Sobremesa		Fruta da Época				
5º FEIRA	Sopa	Caldo Verde				
31-08-2017	Prato	Bacalhau Fresco Estufado com Massinha Cotovelinhos, Cenoura, Tomate e Coentros				
Sobremesa		Gelatina de Fruta				
6º FEIRA	Sopa					
04-08-2017	Prato					
Sobremesa						

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

