



Freguesia de Vermoíl

Semana I



UNISELF, SA

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

Ano Letivo 2018/2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Vegetais (Couve-flôr, Abobora, Aipo, Cenoura e Courgette)	
01-10-2018	Prato	Massa à Napolitana (Esparguete, Carne Picada, Fiambre e Queijo Ralado) e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes	
02-10-2018	Prato	Pastelinhos de Bacalhau com Arroz de Feijão e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
03-10-2018	Prato	Frango de Tomatada com Massa Espiral e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde	
04-10-2018	Prato	Pescada Estufada com Puré e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas	
05-10-2018	Prato	Tirinhas de Carne de Porco com Cogumelos, Arroz Branco e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana II



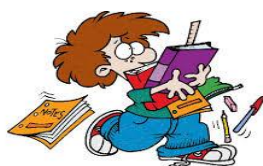
UNISELF, SA

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

Ano Letivo 2018/2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura	
08-10-2018	Prato	Fusilli à Bolonhesa com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão Branco com Hortalíça	
09-10-2018	Prato	Arrozinho de Peixe (Granadeiro) com Delícias do Mar, Ervilhas e Cenoura Cubos	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com Espinafres	
10-10-2018	Prato	Carne de Porco Cubinhos Estufados com Feijão Catarino, Lombardo e Cenoura Cubos	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	
11-10-2018	Prato	Salada de Cavala com Massa (Massa Espiral, Cenoura Cubos, Ervilhas, Atum)	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas	
12-10-2018	Prato	Frango Assado com Molho de Laranja, Arroz de Cenoura e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana III



UNISELF, SA

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

Ano Letivo 2018/2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde	
15-10-2018	Prato	Esparguete à Carbonara (Esparguete, Salsichas, Cogumelos, Fiambre, Mozzarella) e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão Encarnado com Grelos	
16-10-2018	Prato	Paloco Gratinado com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Alho Francês com Abóbora	
17-10-2018	Prato	Hamburguer Misto no Forno com Molho de Tomate, Esparguete e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Couve Lombarda	
18-10-2018	Prato	Filetes Dourados com Batata, Ervilhas, Cenoura e Milho	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de Peixe	
19-10-2018	Prato	Bifinhos de Porco de Cebolada com Massa Espiral e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana IV



UNISELF, SA

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

Ano Letivo 2018/2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Alho Francês	
22-10-2018	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde	
23-10-2018	Prato	Salada de Atum com Batata (Batata Cubos, Ervilhas, Cenourinha Cubos, Ovo Cozido Ralado)	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão com Couve Lombardo	
24-10-2018	Prato	Frango Corado com Esparguete e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de Legumes	
25-10-2018	Prato	Peixe à Gomes de Sá com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
26-10-2018	Prato	Carne de Porco Estufada com Cenoura Cubos, Massa Macarronete e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





Freguesia de Vermoíl

Semana V



UNISELF, SA

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

Ano Letivo 2018/2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Cenoura	
29-10-2018	Prato	Almondegas Mistas (Porco e Vaca) Estufadas com Esparguete e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com Hortalíça	
30-10-2018	Prato	Tesourinhos no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com Espinafres	
31-10-2018	Prato	Frango Estufado com Legumes (Ervilhas, Cenoura Cubos), Puré e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa		
01-11-2018	Prato		
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa		
02-11-2018	Prato		
Sobremesa			

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

