



Freguesia de Vermoíl

Semana II



UNISELF, SA

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

Semana de 10 a 14 de Setembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Alho Francês	
10-09-2018	Prato	Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde	
11-09-2018	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	
12-09-2018	Prato	Frango Corado com Esparguete e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Crema de Legumes	
13-09-2018	Prato	Peixe à Gomes de Sá com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
14-09-2018	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 III



UNISELF, SA

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

Semana de 17 a 21 de Setembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Crema de Cenoura	
17-08-2018	Prato	Almondegas Mistas (Porco e Vaca) Estufadas com Esparguete e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com Hortalíça	
18-08-2018	Prato	Tesourinhos no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com Espinafres	
19-08-2018	Prato	Frango Estufado com Legumes (Envilhas, Cenoura Cubos), Puré e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	
20-08-2018	Prato	Salada de Grão com Paloco e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com Massinhas	
21-08-2018	Prato	Arroz de Carne (Carne de Porco, Couve, Cenoura Cubos) 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

Semana de 24 a 28 de Setembro de 2018

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde	
24-09-2018	Prato	Rolo de Carne Assado no Forno com Arroz de Envilhas e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de Lentilhas	
25-09-2018	Prato	Atum à Bolonhesa com Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
4ª FEIRA	Sopa	Minestrone (Aipo, Courgette, Batata, Cenoura, Cotovelinhos)	
26-09-2018	Prato	Bifana com Molho Manteiga, Arroz e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época / Doce	
5ª FEIRA	Sopa	Couve Lombarda	
27-09-2018	Prato	Filetes no Forno com Jardineira de Legumes (Batata, Feijão Verde, Envilhas e Cenoura Cubos)	
Sobremesa		Fruta da Época	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de Peixe	
28-09-2018	Prato	Perna de Frango Assada no Forno, Massa Espiral e Salada Mista	
Sobremesa		Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

