



Freguesia de Vermoíl

Semana I



UNISELF, SA

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

Semana de 03 a 07 de Fevereiro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
03-02-2020	Prato	Croquetes de vitela com arroz de cenoura e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Nabiça	
04-02-2020	Prato	Saladinha de atum com batatas e legumes	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo e cenoura (juliana)	
05-02-2020	Prato	Carne de porco estufada com cenoura, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de favas com coentros	
06-02-2020	Prato	Massinha de peixe (veléiro) com ervilhas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Repolho	
07-02-2020	Prato	Perninha de frango com arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

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

Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
10-02-2020	Prato	Febra grelhada com molho de coentros, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
11-02-2020	Prato	Bacalhau com natas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
12-02-2020	Prato	Carne guisada com massa macarronete, feijão, lombardo e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Couve lombardo com cenoura	
13-02-2020	Prato	Pescada com batata, feijão verde, milho e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve roxa	
14-02-2020	Prato	Arroz de frango no forno com 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 Fevereiro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abobora com massinhas	
17-02-2020	Prato	Hamburguer vaca no forno com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
18-02-2020	Prato	Empadão (arroz) de atum com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve lombardo	
19-02-2020	Prato	Perninha de frango assada com puré de batata e legumes salteados	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de espinafres	
20-02-2020	Prato	Douradinhos no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	
21-02-2020	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, carne de porco 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 Fevereiro de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Repolho	
24-02-2020	Prato	Bife de porco grelhado com molho de coentros, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa		
25-02-2020	Prato	Carnaval	
Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
26-02-2020	Prato	Salada de pescada com ovo cozido, batata e legumes	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
27-02-2020	Prato	Feijoada à transmontana (carne de porco, chouriço, cenoura cubos, lombardo, feijão catarino)	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas	
28-02-2020	Prato	Filetes de Pescada com Arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

