



Freguesia de Vermoíl

Semana I



UNISELF, SA

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

Semana de 6 a 10 de Janeiro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	
06-01-2020	Prato	Almondegas de aves estufadas com massa espiral e salada mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com couve portuguesa ripada	
07-01-2020	Prato	Salada de pescada com batata (batata cubos, cenoura cubos, ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com cenoura	
08-01-2020	Prato	Frango guisado com cenoura às rodelas, esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	
09-01-2020	Prato	Empadão (arroz) de atum e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
10-01-2020	Prato	Jardineira de porco (batata cubos, carne porco cubos, ervilhas, cenoura cubos e feijão verde)	
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 13 a 17 de Janeiro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
13-01-2020	Prato	Hamburguer de vaca com arroz primavera (milho, cenoura ralada e ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortaliça	
14-01-2020	Prato	Filetos de bacalhau escamudo com puré de batata e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Grelos	
15-01-2020	Prato	Tirinhas de carne de porco com cogumelos, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
16-01-2020	Prato	Red-fish assado com batata assada e legumes cozidos	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com agrião	
17-01-2020	Prato	Perna de frango assada com massa espiral 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 20 a 24 de Janeiro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	
20-01-2020	Prato	Gratinado de carne picada	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
21-01-2020	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Puré de alho francês e cogumelos	
22-01-2020	Prato	Frango com oregãos e esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiça	
23-01-2020	Prato	Solha assada no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Alface	
24-01-2020	Prato	Perna de peru assada com laranja, arroz branco 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 27 a 31 de Janeiro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
27-01-2020	Prato	Febras de alhinho com arroz de cenoura e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	
28-01-2020	Prato	Paloco gratinado com cenoura ralada e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
29-01-2020	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura e couve	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com couve portuguesa	
30-01-2020	Prato	Pescada cozida com batata, legumes e ovo	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Feijão catarino com lombardo	
31-01-2020	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

