



# Freguesia de Vermoíl

## Semana I



UNISELF, SA

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

Semana de 02 a 06 de Março de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
02-03-2020	Prato	Esparguete à bolonesa com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Crema de favas com coentros	
03-03-2020	Prato	Saladinha de cavala (batata, cavala, ervilhas, milho e cenoura ralada)	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
04-03-2020	Prato	Perninha de frango assada com massa tricolor e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiça	
05-03-2020	Prato	Carne de porco guisada com massa macarronete, ervilhas e cenoura cubos	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Grelas	
06-03-2020	Prato	Filetes de Pescada no forno com arroz 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

Semana de 09 a 13 de Março de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	
09-03-2020	Prato	Bife de frango estufado com massa esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Agrião	
10-03-2020	Prato	Saladinha de paloco com grão, ovo ralado (batata, migas paloco, grão, salsa, cenoura ralada e ovo ralado) e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com coentros	
11-03-2020	Prato	Rolo de carne com molho de tomate, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas e frango desfiado	
12-03-2020	Prato	Arroz de carne porco com ervilhas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	
13-03-2020	Prato	Massada de Peixe com pimentos (peixe escamudo, massa cotovelinhos e pimentos) 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 16 a 20 de Março de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	
16-03-2020	Prato	Almondegas de aves estufadas com massa espiral e salada mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Crema de abóbora com couve portuguesa ripada	
17-03-2020	Prato	Salada de pescada com batata (batata cubos, cenoura cubos, ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com cenoura	
18-03-2020	Prato	Frango guisado com cenoura às rodelas, esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	
19-03-2020	Prato	Jardineira de porco (batata cubos, carne porco cubos, ervilhas, cenoura cubos e feijão verde)	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
20-03-2020	Prato	Empadão de Atum ( arroz ) com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos





# Freguesia de Vermoíl

## Semana IV



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

Semana de 23 a 23 de Março de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
23-03-2020	Prato	Hamburguer de vaca com arroz primavera (milho, cenoura ralada e ervilhas)	
	Sobremesa	Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortaliça	
24-03-2020	Prato	Filetos de bacalhau escamudo com puré de batata e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Grelos	
25-03-2020	Prato	Tirinhas de carne de porco com cogumelos, arroz e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
26-03-2020	Prato	Perna de frango assada com massa espiral e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com agrião	
27-03-2020	Prato	Red fish assado no forno com arroz 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

Semana de 30 a 31 de Março de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	
30-03-2020	Prato	Gratinado de carne picada	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
31-03-2020	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa		
01-04-2020	Prato		
Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa		
02-04-2020	Prato		
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa		
03-04-2020	Prato		
Sobremesa			

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

