



# Freguesia de Vermoíl

## Semana I



UNISELF, SA

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

Semana de 01 a 05 de Junho de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
01-06-2020	Prato	Hamburguer no forno com arroz e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Agrião	
02-06-2020	Prato	Saladinha de cavala (Massa espiral, cavala, ervilhas, milho e cenoura ralada)	
	Sobremesa	Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve	
03-06-2020	Prato	Jardineira de vitela com legumes	
	Sobremesa	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
04-06-2020	Prato	Lombinhos de peixe no forno com arroz e salada	
	Sobremesa	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
05-06-2020	Prato	Perninha de frango assada com massa tricolor 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 08 a 12 de Junho de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Couve lombarda	
08-06-2020	Prato	Almôndegas no forno com massa esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
09-06-2020	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		
10-06-2020	Prato	Feriado	
Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa		
11-06-2020	Prato	Feriado	
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	
12-06-2020	Prato	Tirinhas de peito de frango com arroz de legumes (ervilha, cenoura cubos, milho)	
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 15 a 19 de Junho de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	
15-06-2020	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	
16-06-2020	Prato	Salada de pescada com batata (batata cubos, cenoura cubos, ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
17-06-2020	Prato	Frango guisado com cenoura às rodelas, esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve	
18-06-2020	Prato	Empadão de atum ( arroz) com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Grão	
19-06-2020	Prato	Massa á lavrador ( carne de porco com massa,grão, cenoura e couve )	
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 22 a 26 de Junho de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
22-06-2020	Prato	Rolo de carne no forno com massinha com bróculos e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	
23-06-2020	Prato	Bolinhos de Bacalhau com arroz de feijão e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Canja	
24-06-2020	Prato	Perninha de Frango no forno com massa e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
25-06-2020	Prato	Peixe escamudo no Forno com puré e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com agrião	
26-06-2020	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 29 a 30 de Junho de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	
29-06-2020	Prato	Gratinado de carne picada	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
30-06-2020	Prato	Saladinha de pescada com ovo cozido (pescada, batata, cenoura, ervilha, ovo)	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa		
01-07-2020	Prato		
Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa		
02-07-2020	Prato		
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa		
03-07-2020	Prato		
Sobremesa			

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

