



Freguesia de Vermoíl

Semana I



UNISELF, SA

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

Semana de 01 a 03 de Julho de 2019

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 e legumes	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Puré de alho francês	
01-07-2020	Prato	Frango com oregãos e esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiça	
02-07-2020	Prato	Calamares com salada camponesa (batata, cenoura, ervilha) e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Alface	
03-07-2020	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com 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 06 a 10 de Julho de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
06-07-2020	Prato	Febras de alhinho com arroz de cenoura e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	
07-07-2020	Prato	Paloco gratinado com cenoura ralada e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
08-07-2020	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura e couve	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com couve portuguesa	
09-07-2020	Prato	Pescada no forno com pimentos, arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Feijão catarino com lombardo	
10-07-2020	Prato	Jardineira de frango com batata e legumes	
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 13 a 17 de Julho de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
13-07-2020	Prato	Almondegas mistas com arroz de cenoura e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Nabiça	
14-07-2020	Prato	Saladinha de atum com batatas e legumes	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo e cenoura (juliana)	
15-07-2020	Prato	Carne de porco estufada com cenoura, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de favas com coentros	
16-07-2020	Prato	Massinha de peixe (veléiro) com ervilhas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Repolho	
17-07-2020	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 IV



UNISELF, SA

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

Semana de 20 a 24 de julho de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
20-07-2020	Prato	Febra estufada com molho de tomate, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
21-07-2020	Prato	Paloco com natas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
22-07-2020	Prato	Carne guisada com massa macarronete, feijão, lombardo e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	
23-07-2020	Prato	Pescada com batata, feijão verde, milho e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
24-07-2020	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 V



UNISELF, SA

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

Semana de 27 a 30 de Julho de 2019

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abobora com massinhas	
27-07-2020	Prato	Hamburguer vaca no forno com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
28-07-2020	Prato	Empadão (arroz) de atum com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve lombardo	
29-07-2020	Prato	Perninha de frango assada com puré de batata e legumes salteados	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Crema de espinafres	
30-07-2020	Prato	Douradinhos no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	
31-07-2020	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

