



# 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 Agosto de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Repolho	
03-08-2020	Prato	Bife de porco de cebolada com molho de coentros, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Crema de cenoura	
04-08-2020	Prato	Red-fish assado com batata cozida e legumes cozidos	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
05-08-2020	Prato	Feijoada à transmontana (carne de porco, chouriço, cenoura cubos, lombardo, feijão catarino)	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
06-08-2020	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas	
07-08-2020	Prato	Frango estufado com legumes e esparguete	
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 Agosto de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
10-08-2020	Prato	Esparguete à bolonesa com salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de favas com coentros	
11-08-2020	Prato	Saladinha de cavala (batata, cavala, ervilhas, milho e cenoura ralada)	
	Sobremesa	Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
12-08-2020	Prato	Perninha de frango assada com massa tricolor e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiça	
13-08-2020	Prato	Filetos no forno com puré de batata e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Grelas	
14-08-2020	Prato	Carne de porco guisada com massa macarronete, ervilhas e cenoura cubos	
	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 Agosto de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	
17-08-2020	Prato	Bife de frango estufado com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Agrião	
18-08-2020	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	
19-08-2020	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	
20-08-2020	Prato	Massada de peixe com pimentos (peixe escamudo, massa cotovelinhos e pimentos) e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	
21-08-2020	Prato	Arroz de carne porco com ervilhas 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 Agosto de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	
24-08-2020	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	
25-08-2020	Prato	Salada de pescada com batata (batata cubos, cenoura cubos, ervilhas)	
	Sobremesa	Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com cenoura	
26-08-2020	Prato	Frango guisado com cenoura às rodelas, esparguete e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	
27-08-2020	Prato	Empadão (arroz) de atum e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
28-08-2020	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 V



UNISELF, SA

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

Semana de 31 a 04 de Setembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
31-08-2020	Prato	Hamburguer de vaca com arroz primavera (milho, cenoura ralada e ervilhas)	
	Sobremesa	Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortaliça	
01-09-2020	Prato	Filetos de bacalhau escamudo com puré de batata e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Grelos	
02-09-2020	Prato	Tirinhas de carne de porco com cogumelos, arroz e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
03-09-2020	Prato	Red-fish assado com batata assada e legumes cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com agrião	
04-09-2020	Prato	Perna de frango assada com massa espiral e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

