



Freguesia de Vermoíl

Semana I



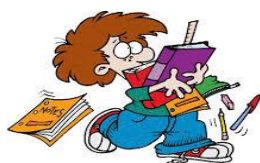
UNISELF, SA

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

Semana de 01 a 04 de Setembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa		
	Prato		
Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa	Ção com legumes	
01-09-2020	Prato	Fíletes de bacalhau escamudo com puré e salada	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Juliana	
02-09-2020	Prato	Tirinhas de carne de porco com cogumelos, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
03-09-2020	Prato	Saladinha de cavala com massa espiral e salada	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	
04-09-2020	Prato	Perna de frango assada com arroz e salada	
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 07 a 11 de Setembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	
07-09-2020	Prato	Arroz de atum com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Juliana	
08-09-2020	Prato	Hamburguer estufado com massa e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Portuguesa	
09-09-2020	Prato	Pescada em molho de tomate com batata cozida e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
10-09-2020	Prato	Febras de porco grelhadas com massa fusili e ervilhas	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
11-09-2020	Prato	Arroz de peixe com coentros 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 14 a 18 de Setembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Couve branca com cenoura ralada	
14-09-2020	Prato	Esparguete à bolonesa com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão com hostaliça	
15-09-2020	Prato	Pescada no forno com batata e bróculos cozidos	
Sobremesa		Doce	
4ª FEIRA	Sopa	Crema de abóbora com espinafres	
16-09-2020	Prato	Perninha de frango assada com arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	caldo verde	
17-09-2020	Prato	Massinha tricolor de Bacalhau escamudo com ovo enfiadas e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Da horta	
18-09-2020	Prato	Bifinhos de cebolada (porco) com arroz colorido e salada	
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 21 a 25 de Setembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	
21-09-2020	Prato	Bife de porco estufado com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Agrião	
22-09-2020	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	
23-09-2020	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	
24-09-2020	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	
25-09-2020	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 V



UNISELF, SA

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

Semana de 28 de Setembro a 02 de Outubro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	
28-09-2020	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	
29-09-2020	Prato	Salada de pescada com batata (batata cubos, cenoura cubos, ervilhas)	
	Sobremesa	Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com cenoura	
30-09-2020	Prato	Frango guisado com cenoura às rodelas, esparguete e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	
01-10-2020	Prato	Empadão (arroz) de atum e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
02-10-2020	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

