

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa		
30-11-2020	Prato		
Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa		
01-12-2020	Prato	Feriado	
Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
02-12-2020	Prato	Bife de porco com molho de tomate, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
03-12-2020	Prato	Red fish no forno com puré e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Grão com cenoura	
04-12-2020	Prato	Frango estufado com legumes e massa esparguete	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Freguesia de Vermoíl



UNISELF, SA



Semana II

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

Semana de 07 a 11 de Dezembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa		
07-12-2020	Prato		
Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa		
08-12-2020	Prato	Feriado	
Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
09-12-2020	Prato	Hamburguer de aves no forno com molho de tomate, massa tricolor e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com nabiça	
10-12-2020	Prato	Peixe escamudo no forno com puré e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Grelas	
11-12-2020	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



UNISELF, SA

Freguesia de
Vermoil

Semana III

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

Semana de 14 a 18 de Dezembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
14-12-2020	Prato	Bifeinho de frango estufado com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Juliana	
15-12-2020	Prato	Saladinha de paloco com grão, batata, ovo, ralado e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas	
16-12-2020	Prato	Rolo de carne com molho de tomate, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Camija	
17-12-2020	Prato	Massa de peixe com pimentos (Bacalhau fresco, massa cotovelinhos) e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	
18-12-2020	Prato	Arroz de carnes (porco, vitela, frango) no forno com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

