

Freguesia de Vermoíl



UNISELF, SA

Freguesia de
Vermoil

Semana I

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

Semana de 04 a 08 de Janeiro de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	
04-01-2021	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	
05-01-2021	Prato	Salada de pescada com batata (batata cubos, cenoura cubos, ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com cenoura	
06-01-2021	Prato	Frango guisado com cenoura às rodelas, esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	
07-01-2021	Prato	Empadão (arroz) de atum e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
08-01-2021	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



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
11-01-2021	Prato	Hamburguer de vaca com arroz primavera (milho, cenoura ralada e ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortaliça	
12-01-2021	Prato	Filetos de bacalhau escamudo com puré de batata e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Grelos	
13-01-2021	Prato	Tirinhas de carne de porco com cogumelos, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
14-01-2021	Prato	Red-fish assado com batata assada e legumes cozidos	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com agrião	
15-01-2021	Prato	Perna de frango assada com massa espiral e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	
18-01-2021	Prato	Gratinado de carne picada	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
19-01-2021	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Puré de alho francês e cogumelos	
20-01-2021	Prato	Frango com oregãos e esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiça	
21-01-2021	Prato	Solha assada no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Alface	
22-01-2021	Prato	Perna de peru assada com laranja, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
25-01-2021	Prato	Febras de alhinho com arroz de cenoura e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	
26-01-2021	Prato	Paloco gratinado com cenoura ralada e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
27-01-2021	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura e couve	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com couve portuguesa	
28-01-2021	Prato	Pescada cozida com batata, legumes e ovo	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Feijão catarino com lombardo	
29-01-2021	Prato	Arroz de açafrao com ervilhas, carne de porco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

