

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com agrião	
05-04-2021	Prato	Gratinado de carne picada com massa espiral e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Alho Francês	
06-04-2021	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	Feijão com couve	
07-04-2021	Prato	Bife de frango grelhado com molho de cogumelos, puré e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de espinafres	
08-04-2021	Prato	Massada de peixe com pimentos (peixe escamudo, massa cotovelinhos e pimentos) e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Hostaliça	
09-04-2021	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



UNISELF, SA

Freguesia de  
**Vermoil**

Semana II

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

Semana de 12 a 16 de Abril de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Repolho	
12-04-2021	Prato	Almondegas de aves estufadas com massa espiral e salada mista	
Sobremesa		Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	
13-04-2021	Prato	Salada de pescada com batata (batata, ovo, cubos, cenoura cubos, ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
14-04-2021	Prato	Frango guisado com cenoura às rodelas, esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
15-04-2021	Prato	Empadão (arroz) de atum e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Pure de feijão com nabo	
16-04-2021	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	
19-04-2021	Prato	Hamburguer de vaca com arroz primavera (milho, cenoura ralada e ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Canja	
20-04-2021	Prato	Filetos de bacalhau escamudo com puré de batata e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	cenoura com feijão verde	
21-04-2021	Prato	Tirinhas de carne de porco com cogumelos, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco	
22-04-2021	Prato	Red-fish assado com batata assada e legumes cozidos	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com grelos	
23-04-2021	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	Crema de legumes com alho francês	
26-04-2021	Prato	Rolo de carne com molho de tomate, massa esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
27-04-2021	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas	
28-04-2021	Prato	Frango com oregãos e esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Canja	
29-04-2021	Prato	Solha assada no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	
30-04-2021	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

