



**FREGUESIA DE VERMOIM  
MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE FAMILICÃO**

**EMENTA DA CANTINA DA EB1 ESTALAGEM E EB1 AGRA MAIOR  
PERIODO DE 02 DE JULHO A 06 DE JULHO**

**Segunda-feira**

Sopa	Coração
Prato	Esparguete com Frango, salada de alface
Sobremesa	Maçã

**Terça-feira**

Sopa	Creme de legumes
Prato	Feijão Frade com ovo, atum e arroz branco
Sobremesa	Morangos

**Quarta-feira**

Sopa	Espinafres (batata, abóbora)
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura, salada de alface e tomate
Sobremesa	Pera

**Quinta-feira**

Sopa	Macedónia (ervilhas, feijão verde, cenoura, abóbora)
Prato	Medalhões de pescada no forno com salada russa
Sobremesa	Banana

**Sexta-feira**

Sopa	Creme de abóbora (grão de bico, alho francês)
Prato	Carne de Vitela com massa riscada, salada de alface
Sobremesa	kiwi

---

*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten., Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.*  
*Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.*

---



**FREGUESIA DE VERMOIM  
MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE FAMILIÇÃO**

**EMENTA DA CANTINA DA EB1 ESTALAGEM E EB1 AGRA MAIOR  
PERIODO DE 09 DE JULHO A 13 DE JULHO 2018**

**Segunda-feira**

Sopa	Repolho e feijão
Prato	Arroz à valenciana com carne de frango, vitela e porco, acompanhado com ervilhas e cenoura, salada de alface
Sobremesa	Pera

**Terça-feira**

Sopa	Coração
Prato	Fussili com salmão, ervilhas e cenouras, salada de alface e tomate
Sobremesa	Banana

**Quarta-feira**

FERIADO

**Quinta-feira**

Sopa	Creme de legumes
Prato	Peskitos no forno acompanhado de cubos de batata cozida com cenoura, feijão verde e ovo
Sobremesa	Laranja

**Sexta-feira**

Sopa	Espinafres
Prato	Massa à bolonhesa, salada de alface
Sobremesa	Maçã

---

*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten., Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.*

---



**FREGUESIA DE VERMOIM  
MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE FAMILICÃO**

**EMENTA DA CANTINA DA EB1 ESTALAGEM E EB1 AGRA MAIOR  
PERIODO DE 16 DE JULHO A 20 DE JULHO 2018**

**Segunda-feira**

Sopa	Repolho e Feijão
Prato	Rissóis de Frango acompanhado de arroz de cenoura, salada de alface e tomate
Sobremesa	Pera

**Terça-feira**

Sopa	Macedónia
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (com batata cozida, ovo e bacalhau), salada de tomate e alface
Sobremesa	Banana

**Quarta-feira**

Sopa	Creme de abobora e alho Francês
Prato	Rancho com carne de vitela e grão de bico
Sobremesa	Maçã

**Quinta-feira**

Sopa	Espinafres
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz primavera com ervilhas e cenouras acompanhado com salada de alface e pepino
Sobremesa	Melão

**Sexta-feira**

Sopa	Coração
Prato	Bifanas de carne de porco, com massa, salada de alface e tomate

---

*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten., Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.*  
*Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.*

---



**FREGUESIA DE VERMOIM  
MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE FAMILICÃO**

Sobremesa Pera

**EMENTA DA CANTINA DA EB1 ESTALAGEM E EB1 AGRA MAIOR  
PERIODO DE 23 DE JULHO A 27 DE JULHO 2018**

**Segunda-feira**

Sopa Creme de legumes  
Prato Arroz de frango com ervilhas e cenoura, acompanhado com  
salada de alface e tomate  
Sobremesa Maçã

**Terça-feira**

Sopa Coração  
Prato Salada de cubos de batata cozida com ovo e atum, salada de  
pepino e alface  
Sobremesa Banana

**Quarta-feira**

Sopa Espinafres e grão-de-bico  
Prato Massa à Bolonhesa, salada de alface e pepino  
Sobremesa Pera

**Quinta-feira**

Sopa Macedónia  
Prato Medalhões de Pescada com arroz de tomate, salada de tomate e  
alface  
Sobremesa Laranja

**Sexta-feira**

Sopa Creme de abóbora  
Prato Feijoada (Feijão Branco, carne de vitela, carne de porco,  
cenoura) com arroz branco  
Sobremesa Gelatina

---

*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten., Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.*

---