

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO PORTO MONIZ

Ano letivo 2017/2018

Ementa da semana de 28 de maio a 01 de junho de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
28/05/2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Salada de atum, alface, tomate e milho doce</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de grão de bico, batata, cenoura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
29/05/2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de juliana</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados, feijão e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
30/05/2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com puré de batata</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de legumes</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
01/06/2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Carne à jardineira com macarrão e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico, repolho, cenoura e corgete</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2017/2018

Ementa da semana de 04 a 08 de junho de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
04/06/2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Estufado de ervilha com ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
05/06/2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz, alface e milho doce</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
06/06/2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Arroz de lulas com salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico estufado com cenoura e alho francês</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
07/06/2018	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados (feijão e milho doce)</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
08/06/2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa peixe</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com batata e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de legumes</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)

Ementa da semana de 11 a 15 de junho de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
11/06/2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com esparguete e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Estufado de ervilha com ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
12/06/2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca no forno com arroz e salada de alface</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico estufado com cenoura e alho francês</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
13/06/2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com massa e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Pêssego</i>
14/06/2018	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
15/06/2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo de carne</i>
		PRATO	<i>Bife do lombo com batata e salada de alface</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão com legumes</i>
		SOBREMESA	<i>Ananás</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)