

Ementa da semana de 01 a 05 de março de 2021

Data	Dia da Semana	Ementa	
01/03/2021	2ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, alho francês e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
02/03/2021	3ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de peixe</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, alface, tomate e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
03/03/2021	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne com verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
04/03/2021	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete, verdura e ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
05/03/2021	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à braz</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, cenoura, abóbora e lentilhas</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2020/2021

Ementa da semana de 08 a 12 de março de 2021

Data	Dia da Semana	Ementa	
08/03/2021	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados com massa</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
09/03/2021	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Bife de frango, arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, feijão preto, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
10/03/2021	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Arroz de lulas</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz riscado com verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
11/03/2021	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa caseira</i>
		PRATO	<i>Perna de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Lentilhas com massa e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
12/03/2021	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com batata, alface, tomate e cenoura</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, alface, tomate e ovo</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

 (José Sequeira da Costa)

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2020/2021

Ementa da semana de 15 a 19 de março de 2021

Data	Dia da Semana	Ementa	
15/03/2021	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Entrecosto no forno, batata e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Verduras estufadas</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
16/03/2021	3ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de juliana</i>
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete, verdura e ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
17/03/2021	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Bife de peru, arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, corgete, cenoura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
18/03/2021	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Macarrão, alho francês, cenoura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
19/03/2021	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho, arroz e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

