

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

Ementa da semana de 01 a 05 de fevereiro de 2021

Data	Dia da Semana	Ementa	
01/02/2021	2ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Macarrão com carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
02/02/2021	3ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Filete de espada com milho frito, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
03/02/2021	4ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Empadão de frango, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
04/02/2021	5ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Bacalhau, grão de bico e batata</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
05/02/2021	6ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Bife de peru com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

Ementa da semana de 08 a 12 de fevereiro de 2021

Data	Dia da Semana	Ementa	
08/02/2021	2ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Costeleta de porco, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
09/02/2021	3ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Frango com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
10/02/2021	4ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Lombo de vaca com puré de batata</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
11/02/2021	5ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Filete de pescada com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
12/02/2021	6ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Frango à braz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	

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 18 a 19 de fevereiro de 2021

Data	Dia da Semana	Ementa	
18/02/2021	5ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
19/02/2021	6ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Bife de atum com batata e macedónia</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

Ementa da semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021

Data	Dia da Semana	Ementa	
22/02/2021	2ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Frango com macarrão</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
23/02/2021	3ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
24/02/2021	4ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Bife de peru com batata e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
25/02/2021	5ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Perna de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	
26/02/2021	6ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Bacalhau, grão de bico, batata e salada de alface</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)