

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2018/2019

Ementa da semana de 05 a 09 de novembro de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
05/11/2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau com grão de bico, batata e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de Bico estufado, cenoura e alho francês</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
06/11/2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
07/11/2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de agrião</i>
		PRATO	<i>Salmão com batata e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Lentilhas estufadas, cenoura e abóbora</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
08/11/2018	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca no forno com esparguete e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados, feijão e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
09/11/2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa caseira</i>
		PRATO	<i>Omelete de bacon com arroz, alface e milho doce</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</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 2018/2019

Ementa da semana de 12 a 16 de novembro de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
12/11/2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de agrião</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata e salada de alface, tomate e milho doce</i>
		VEGETARIANO	<i>Ervilha estufada e ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
13/11/2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes, feijão e bróculos</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
14/11/2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à braz com salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, grão, cenoura e corgete</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
15/11/2018	5ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
16/11/2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo Verde</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados (alho francês e milho)</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</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 2018/2019

Ementa da semana de 19 a 23 de novembro de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
19/11/2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa caseira</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	Salada de repolho e ovo cozido
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
20/11/2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche com batata e salada de alface, tomate e cenoura</i>
		VEGETARIANO	Grão de bico estufado e cenoura
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
21/11/2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne com alface, tomate e milho</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
22/11/2018	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	Carne assada com massa e verdura
		VEGETARIANO	<i>cenoura, abóbora e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
23/11/2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com milho frito e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)

Ementa da semana de 26 a 30 de novembro de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
26/11/2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com arroz, macedónia e milho doce</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
27/11/2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico, cenoura e corgete</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
28/11/2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de agrião</i>
		PRATO	<i>Carne com arroz, feijão preto e batata frita</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
29/11/2018	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne, tomate e alface</i>
		VEGETARIANO	<i>Alho francês, cenoura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
30/11/2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo</i>
		PRATO	<i>Frango estufado no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho e ovo</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)