

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2018/2019

Ementa da semana de 07 a 11 de janeiro de 2019

Data	Dia da Semana	Ementa	
07/01/2019	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados, alho francês e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
08/01/2019	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau, grão de bico, batata e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico estufado com cenoura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
09/01/2019	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Arroz de lulas com salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
10/01/2019	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>
11/01/2019	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com batata e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Ervilha estufada e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ

Ano letivo 2018/2019

Ementa da semana de 14 a 18 de janeiro de 2019

Data	Dia da Semana	Ementa	
14/01/2019	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Perna de porco com massa e macedónia</i>
		VEGETARIANO	Salada de repolho e ovo
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
15/01/2019	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com arroz e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	Arroz de verdura
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
16/01/2019	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Perca com batata e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico estufado e cenoura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
17/01/2019	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	Carne à jardineira com macarrão
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho com ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
18/01/2019	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura e feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)