

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

Ementa da semana de 03 a 07 de junho de 2019

Data	Dia da Semana	Ementa	
03/06/2019	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Verdura estufada (corgete, cenoura e milho doce)</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
04/06/2019	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche com batata e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico e cenoura</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
05/06/2019	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com puré de batata e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Ervilhas estufadas com ovo</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
06/06/2019	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
07/06/2019	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Carne à jardineira com macarrão</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</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 11 a 14 de junho de 2019

Data	Dia da Semana	Ementa	
11/06/2019	3ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Verduras (feijão, milho doce e alho francês)</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
12/06/2019	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à gomes de sá com salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico e cenoura</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
13/06/2019	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
14/06/2019	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com batata e tomate</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	<i>laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)