ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2017/2018

Ementa da semana de 05 a 09 de março de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
05/03/2018	2ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa juliana***
		PRATO	***Omelete de salsichas com arroz e verdura***
		VEGETARIANO	***Estufado de ervilha com ovo escalfado***
		SOBREMESA	***Maçã***
06/03/2018	3ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de verdura***
		PRATO	***Macarrão com carne e verdura***
		VEGETARIANO	**Grão de bico estufado com cenoura e alho francês**
		SOBREMESA	***Laranja***
07/03/2018	4ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de abóbora***
		PRATO	***Frango no forno com arroz, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Arroz de feijão preto***
		SOBREMESA	***Pêra***
08/03/2018	5ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa de lentilhas***
		PRATO	***Lombo de porco com massa, cenoura, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Salada de repolho, ovo cozido e massa***
		SOBREMESA	***Banana***
09/03/2018	6ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa de peixe***
		PRATO	***Espada posta com batata e macedónia***
		VEGETARIANO	***Legumes estufados (feijão, milho doce e alho francês)***
		SOBREMESA	***Maçã***

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

_____

(Edegar Valter Castro Correia)

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO PORTO MONIZ

Ano letivo 2017/2018

Ementa da semana de 12 a 16 de março de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
12/03/2018	2ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa juliana***
		PRATO	***Carne moida com esparguete e verdura***
		VEGETARIANO	***Estufado de ervilha, cenoura e arroz***
		SOBREMESA	***Laranja***
13/03/2018	3ª FEIRA	**SOPA**	***Caldo verde***
		PRATO	***Bacalhau, grão de bico, batata e salada de alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Batata, grão de bico, cenoura e corgete***
		SOBREMESA	***Maçã***
14/03/2018	4ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de ervilha***
		PRATO	***Arroz de frango e verdura***
		VEGETARIANO	***Salada de repolho, ovo cozido e arroz***
		SOBREMESA	***Pêra***
15/03/2018	5ª FEIRA	**SOPA**	***Canja***
		PRATO	***Bife de frango com massa e salada de repolho***
		VEGETARIANO	***Feijão, milho doce, corgete e alho francês***
		SOBREMESA	***Laranja***
16/03/2018	6ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cebola***
		PRATO	***Atum, milho frito, alface, tomate e milho doce***
		VEGETARIANO	***Empadão de legumes***
		SOBREMESA	***Banana***

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

_____

(Edegar Valter Castro Correia)

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2017/2018

Ementa da semana de 19 a 23 de março de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
19/03/2018	2ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cenoura***
		PRATO	***Lombo de vaca com arroz e verdura***
		VEGETARIANO	***Lentilhas estufadas com legumes (cenoura e corgete)***
		SOBREMESA	***Maçã***
20/03/2018	3ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa juliana***
		PRATO	***Perca com batata, alface, cenoura e milho doce***
		VEGETARIANO	**Legumes estufados (abóbora e alho francês)**
		SOBREMESA	***Laranja***
21/03/2018	4ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa de verdura***
		PRATO	***Carne com espinafres, grão de bico e arroz***
		VEGETARIANO	***Grão de bico, milho doce, alface, tomate e cenoura***
		SOBREMESA	***Maçã***
22/03/2018	5ª FEIRA	**SOPA**	***Caldo verde***
		PRATO	***Feijoada com arroz***
		VEGETARIANO	***Arroz de feijão***
		SOBREMESA	***Pêra***
23/03/2018	6ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa de lentilhas***
		PRATO	***Filete de espada com batata, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Batata, ovo cozido, alface e tomate***
		SOBREMESA	***Banana***

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

_____

(Edegar Valter Castro Correia)