

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

Ementa da semana de 6 a 10 de novembro de 2017

Data	Dia da Semana	Ementa	
06-11-2017	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verduras</i>
		PRATO	<i>Carne moída c/ esparguete e verduras</i>
		VEGETARIANO	<i>Estufado de grão c/ repolho, cenoura e esparguete</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
07-11-2017	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com batata alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de legumes (alho francês, ervilhas, couve e tomate)</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
08-11-2017	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilhas</i>
		PRATO	<i>Carne com grão de bico e espinafres</i>
		VEGETARIANO	<i>Feijão estufado com couve e arroz</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
09-11-2017	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Carne à Jardineira com macarrão e verduras</i>
		VEGETARIANO	<i>Jardineira de legumes (batata, ervilhas, cenoura, feijão e alho)</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
10-11-2017	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilhas</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz, salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Estufado de ervilhas com arroz</i>
		SOBREMESA	<i>Maça</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 2017/2018

Ementa da semana de 13 a 17 de novembro de 2017

Data	Dia da Semana	Ementa	
13-11-2017	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de agrião</i>
		PRATO	<i>Perna de porco com massa e verduras</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de ovo cozido (ovo, batata cozida e macedónia)</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
14-11-2017	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Dobrada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Feijoada de legumes com arroz branco</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
15-11-2017	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa caseira</i>
		PRATO	<i>Frango com batata, alface, tomate e cenoura</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de batata, grão e cenoura com alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
16-11-2017	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme cebola</i>
		PRATO	<i>Espada Posta com batata, alface tomate e pepino</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de grão de bico, batata, cenoura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
17-11-2017	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa lentilhas</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com arroz e verduras</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados (ervilha, cenoura e feijão) e arroz</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 2017/2018

Ementa da semana de 20 a 24 de novembro de 2017

Data	Dia da Semana	Ementa	
20-11-2017	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verduras</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne e verduras</i>
		VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão)
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
21-11-2017	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, alface, cenoura e milho doce</i>
		VEGETARIANO	Salada de grão de bico, batata, cenoura e milho doce
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
22-11-2017	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de abóbora</i>
		PRATO	<i>Arroz de lulas com alface, tomate e cenoura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão com legumes</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
23-11-2017	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de legumes</i>
		PRATO	Frango no forno com arroz e salada de repolho
		VEGETARIANO	<i>Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, tomate, abóbora e cebola)</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
24-11-2017	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau com batata e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>salada de ovo cozido (ovo, batata cozida e macedónia</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 2017/2018

Ementa da semana de 27 a 30 de novembro de 2017

Data	Dia da Semana	Ementa	
27-11-2017	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete e verduras</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados (ervilhas, cenouras e feijão) e esparguete</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
28-11-2017	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Feijoada de legumes com arroz branco</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
29-11-2017	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de nabo</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne com alface, tomate e pepino</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de legumes (alho, ervilhas, couve e tomate)</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
30-11-2017	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de feijão e agrião</i>
		PRATO	<i>Peito de frango com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Ovo cozido com arroz e salada de repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)