

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2020/2021

Ementa da semana de 04 a 08 de janeiro de 2021

| Data | Dia da Semana | Ementa | |
|------------|---------------|-------------|--|
| 04/01/2021 | 2ª FEIRA | SOPA | <i>Sopa caseira</i> |
| | | PRATO | <i>Esparguete com carne moída</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Esparguete, verdura e ovo escalfado</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Maçã</i> |
| 05/01/2021 | 3ª FEIRA | SOPA | <i>Canja</i> |
| | | PRATO | <i>Frango no forno com arroz e salada de repolho</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Salada de repolho, arroz e milho doce</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Laranja</i> |
| 06/01/2021 | 4ª FEIRA | SOPA | <i>Creme de verdura</i> |
| | | PRATO | <i>Vermelhão, batata, alface e tomate</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Arroz de vegetais</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Maçã</i> |
| 07/01/2021 | 5ª FEIRA | SOPA | <i>Caldo verde</i> |
| | | PRATO | <i>Macarrão com carne e verdura</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Lentilhas estufadas, Massa e verdura</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Pêra</i> |
| 08/01/2021 | 6ª FEIRA | SOPA | <i>Creme de cebola</i> |
| | | PRATO | <i>Filete de espada com arroz e salada de alface</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Grão de bico, arroz, alface e tomate</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Maçã</i> |

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2020/2021

Ementa da semana de 11 a 15 de janeiro de 2021

| Data | Dia da Semana | Ementa | |
|-------------|----------------------|--------------------|--|
| 11/01/2021 | 2ª FEIRA | SOPA | <i>Sopa de peixe</i> |
| | | PRATO | <i>Espada posta, batata, alface e tomate</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Batata, verdura e ovo cozido</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Laranja</i> |
| 12/01/2021 | 3ª FEIRA | SOPA | <i>Creme de espinafres</i> |
| | | PRATO | <i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Arroz de verdura, corgete e cenoura</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Laranja</i> |
| 13/01/2021 | 4ª FEIRA | SOPA | <i>Creme de espinafres</i> |
| | | PRATO | <i>Arroz de lulas com salada de alface e tomate</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Arroz de feijão preto, alface e tomate</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Pêra</i> |
| 14/01/2021 | 5ª FEIRA | SOPA | <i>Creme de cebola</i> |
| | | PRATO | <i>Bacalhau, grão de bico, batata, alface e tomate</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Batata, grão de bico, alface e tomate</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Maçã</i> |
| 15/01/2021 | 6ª FEIRA | SOPA | <i>Caldo</i> |
| | | PRATO | <i>Frango no forno com macarrão</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Macarrão, alho francês e milho doce</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Banana</i> |

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2020/2021

Ementa da semana de 18 a 22 de janeiro de 2021

| Data | Dia da Semana | Ementa | |
|-------------|----------------------|--------------------|--|
| 18/01/2021 | 2ª FEIRA | SOPA | <i>Caldo verde</i> |
| | | PRATO | <i>Carne com massa e verdura</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Legumes estufados com massa e ovo</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Maçã</i> |
| 19/01/2021 | 3ª FEIRA | SOPA | <i>Sopa de peixe</i> |
| | | PRATO | <i>Atum de escabeche, batata, alface e tomate</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Batata, feijão preto, alface e tomate</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Laranja</i> |
| 20/01/2021 | 4ª FEIRA | SOPA | <i>Creme de cenoura</i> |
| | | PRATO | <i>Empadão de carne, salada de alface e tomate</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Empadão de verdura</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Pêra</i> |
| 21/01/2021 | 5ª FEIRA | SOPA | <i>Sopa de lentilhas</i> |
| | | PRATO | <i>Bife de peru com esparguete e verdura</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Esparguete, cenoura e milho doce</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Banana</i> |
| 22/01/2021 | 6ª FEIRA | SOPA | <i>Sopa caseira</i> |
| | | PRATO | <i>Feijoada com arroz</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Feijão com arroz e verdura</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Laranja</i> |

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2020/2021

Ementa da semana de 25 a 29 de janeiro de 2021

| Data | Dia da Semana | Ementa | |
|------------|---------------|-------------|---|
| 25/01/2021 | 2ª FEIRA | SOPA | <i>Caldo verde</i> |
| | | PRATO | <i>Salada de atum, alface e tomate</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Batata, feijão preto, alface e tomate</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Pêra</i> |
| 26/01/2021 | 3ª FEIRA | SOPA | <i>Canja</i> |
| | | PRATO | <i>Frango no forno com massa e verdura</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Arroz, salada de repolho e milho doce</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Maçã</i> |
| 27/01/2021 | 4ª FEIRA | SOPA | <i>Creme de espinafres</i> |
| | | PRATO | <i>Carne desfiada com arroz e feijão preto</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Arroz de feijão, cenoura e salada de repolho</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Laranja</i> |
| 28/01/2021 | 5ª FEIRA | SOPA | <i>Sopa caseira</i> |
| | | PRATO | <i>Lombo de porco, esparguete e verdura</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Esparguete, alho francês e milho doce</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Maçã</i> |
| 29/01/2021 | 6ª FEIRA | SOPA | <i>Creme de cebola</i> |
| | | PRATO | <i>Bife de frango, batata e salada de alface</i> |
| | | VEGETARIANO | <i>Batata, cenoura, abóbora e ovo escalfado</i> |
| | | SOBREMESA | <i>Banana</i> |

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)