

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

Ementa da semana de 07 a 11 de dezembro de 2020

Data	Dia da Semana	Ementa	
07/12/2020	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete , ovo e salada de repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
09/12/2020	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de Lentilhas</i>
		PRATO	<i>Perca com Batata e salada</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, feijão e salada</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
10/12/2020	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de caseira</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa, lentilhas e cenoura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
11/12/2020	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz, salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura e macedónia</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

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

Ementa da semana de 14 a 18 de dezembro de 2020

Data	Dia da Semana	Ementa	
14/12/2020	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de agrião</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com puré de batata e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Puré de batata, feijão frade e alho francês</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
15/12/2020	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, verdura, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
16/12/2020	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Arroz de frango</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, feijão preto, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
17/12/2020	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa, macedónia, ovo e repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
18/12/2020	6ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Semilhas grelhadas da noite de natal</i>
		VEGETARIANO	
		SOBREMESA	

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

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

Ementa da semana de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2020

Data	Dia da Semana	Ementa	
30/11/2020	2ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, salada de repolho e ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
02/12/2020	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Arroz de marisco</i>
		VEGETARIANO	<i>milho, feijão, cenoura e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
03/12/2020	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à gomes de sá</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, feijão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
04/12/2020	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)