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

Ementa da semana de 08 a 12 de outubro de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
08/10/2018	2ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa de lentilhas***
		PRATO	***Esparguete com carne moida e macedónia***
		VEGETARIANO	**Legumes estufados (milho doce , feijão e bróculos)**
		SOBREMESA	***Pêra***
09/10/2018	3ª FEIRA	**SOPA**	***Caldo verde***
		PRATO	***Salada de atum com alface e tomate***
		VEGETARIANO	**Empadão de verdura**
		SOBREMESA	***Laranja***
10/10/2018	4ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa caseira***
		PRATO	***Arroz á marinheira com alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Arroz de feijão***
		SOBREMESA	***Maçã***
11/10/2018	5ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa de juliana***
		PRATO	**Costeleta de porco com arroz, milho doce e macedónia**
		VEGETARIANO	***Jardineira de legumes (milho doce e alho francês)***
		SOBREMESA	***banana***
12/10/2018	6ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de verdura***
		PRATO	***Macarrão com carne e verdura***
		VEGETARIANO	***Salada de repolho, ovo cozido e massa***
		SOBREMESA	***Pêra***

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 15 a 19 de outubro de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
15/10/2018	2ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cebola***
		PRATO	***Espada posta com batata e salada de repolho***
		VEGETARIANO	***Estufado de ervilha, cenoura e ovo cozido***
		SOBREMESA	***Maçã***
16/10/2018	3ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de espinafres***
		PRATO	***Feijoada com arroz***
		VEGETARIANO	***Arroz de feijão***
		SOBREMESA	***Pêra***
17/10/2018	4ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa de agrião***
		PRATO	***Bacalha à braz com salada de alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Batata, Grão de bico, cenoura e corgete***
		SOBREMESA	***Laranja***
18/10/2018	5ª FEIRA	**SOPA**	***Caldo verde***
		PRATO	***Filete de pescada com milho e salada de alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Legumes estufados, feijão, milho doce e alho francês***
		SOBREMESA	***Banana***
19/10/2018	6ª FEIRA	**SOPA**	***Canja***
		PRATO	***Frango no forno com arroz, macedónia e milho doce***
		VEGETARIANO	***Salada de repolho, ovo cozido e arroz***
		SOBREMESA	***Maçã***

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 22 a 26 de outubro de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
22/10/2018	2ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de verdura***
		PRATO	***Bife de perú com arroz e verdura***
		VEGETARIANO	***Estufado de ervilha com ovo escalfado***
		SOBREMESA	***Pêra***
23/10/2018	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	***Laranja***
24/10/2018	4ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa de couve***
		PRATO	***Empadão de carne com salada de alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Empadão de verdura***
		SOBREMESA	***Maçã***
25/10/2018	5ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cenoura***
		PRATO	***Lombo de porco estufado com massa e verdura***
		VEGETARIANO	***Ervilha estufada com cenoura, repolho e ovo***
		SOBREMESA	***Banana***
26/10/2018	6ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa juliana***
		PRATO	***Atum de escabeche com batata e salada de alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Jardineira de legumes, batata e cenoura***
		SOBREMESA	***Maçã***

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 29 a 02 de novembro de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
29/10/2018	2ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cebola***
		PRATO	***Esparguete com carne moida e macedónia***
		VEGETARIANO	**Legumes estufados (feijão e milho doce)**
		SOBREMESA	***Maçã***
30/10/2018	3ª FEIRA	**SOPA**	***Canja***
		PRATO	***Frango no forno com arroz e verdura***
		VEGETARIANO	**Salada de repolho e ovo cozido**
		SOBREMESA	***Laranja***
31/10/2018	4ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de abóbora***
		PRATO	***Arroz de marisco com alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Arroz de feijão***
		SOBREMESA	***Pêra***
02/11/2018	6ª FEIRA	**SOPA**	***Caldo verde***
		PRATO	***Filete de espada com batata e salada de alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Lentilhas estufadas com legumes (cenoura e abóbora)***
		SOBREMESA	***Banana***

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

_____

(Edegar Valter Castro Correia)