

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

Ementa da semana de 02 a 06 de novembro de 2020

Data	Dia da Semana	Ementa	
02/11/2020	2ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, salada de repolho e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
03/11/2020	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, feijão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
04/11/2020	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa, feijão verde e ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Mãça</i>
05/11/2020	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à braz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, alho francês e macedónia</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
06/11/2020	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa, lentilhas, cenoura e abóbora</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</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 09 a 13 de novembro de 2020

Data	Dia da Semana	Ementa	
09/11/2020	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Estufado de lentilhas, batata e alface</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
10/11/2020	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete, cenoura, corgete e ovo</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
11/11/2020	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de agrião</i>
		PRATO	<i>Arroz de lulas, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de vegetais</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
12/11/2020	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Perna de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Lentilhas estufadas, massa e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
13/11/2020	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau com grão de bico, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico com batata, alface e tomate</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 16 a 20 de novembro de 2020

Data	Dia da Semana	Ementa	
16/11/2020	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa caseira</i>
		PRATO	<i>Carne à jardineira com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados, massa e ovo</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
17/11/2020	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, feijão preto, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
18/11/2020	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Empadão de frango com alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
19/11/2020	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo Verde</i>
		PRATO	<i>Arroz riscado de atum e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, verdura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Pera</i>
20/11/2020	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Perna de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Lentilhas estufadas, arroz e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

Ementa da semana de 23 a 27 de novembro de 2020

Data	Dia da Semana	Ementa	
23/11/2020	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de peixe</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, milho doce, alface, tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
24/11/2020	3ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa caseira</i>
		PRATO	<i>Carne assada com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa, legumes estufados e ovo</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
25/11/2020	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Arroz de marisco com alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão com alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
26/11/2020	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Salada de frango, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
27/11/2020	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com milho e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Milho, feijão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)