

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ  
Ano letivo 2019/2020

***Ementa da semana de 03 a 07 de fevereiro de 2020***

Data	Dia da Semana	Ementa	
03/02/2020	2ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, macedónia e ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
04/02/2020	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, alho francês, alface, tomate e feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
05/02/2020	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de agrião</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à braz com salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, alface, tomate e grão de bico</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
06/02/2020	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Perna de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados, alho francês e lentilhas</i>
		SOBREMESA	<i>laranja</i>
07/02/2020	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, cenoura, corgete e feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

***Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.***

O Diretor

\_\_\_\_\_  
(José Sequeira da Costa)



**Ementa da semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020**

Data	Dia da Semana	Ementa	
10/02/2020	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Verduras estufadas (milho doce e alho francês)</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
11/02/2020	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau, grão de bico, salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico, cenoura, corgete e batata</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
12/02/2020	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Salada de frango com alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
13/02/2020	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de cenoura, abóbora e lentilhas</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
14/02/2020	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com milho frito e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Milho frito macedónia e feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

**Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.**

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

**Ementa da semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019**

Data	Dia da Semana	Ementa	
17/02/2020	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Macarrão, verduras e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
18/02/2020	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, feijão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
19/02/2020	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Arroz de frango e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Verdura estufada, alho francês e lentilhas</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
20/02/2020	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada, batata e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Ervilhas estufadas, cenoura e ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
21/02/2020	6ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão, alface e tomate</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 2019/2020**

***Ementa de 27 e 28 de fevereiro de 2020***

<b>Data</b>	<b>Dia da Semana</b>	<b>Ementa</b>	
27/02/2020	5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Sopa de lentilhas</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Lombo de vaca estufada com esparguete e verdura</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Arroz de lentilhas e salada de repolho</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Maçã</i>
28/02/2020	6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Caldo verde</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Bacalhau, grão de bico, batata e salada de alface</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Grão de bico, batata, alface, tomate e cenoura</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Pêra</i>

***Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.***

O Diretor

---

(José Sequeira da Costa)