

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2017/2018

Ementa da semana de 07 a 11 de maio de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
07-05-2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Estufado de ervilha com ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
08-05-2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau, grão de bico, batata e salada de alface, tomate e cenoura</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, grão de bico, cenoura e corgete</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
09-05-2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Carne com grão de bico, espinafres e arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
10-05-2018	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados (feijão, milho doce e alho francês)</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
11-05-2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Carne à jardineira com macarrão e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico estufado com cenoura e alho francês</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)

Ementa da semana de 14 a 18 de maio de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
14-05-2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Omelete de salsichas com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados, feijão e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
15-05-2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com massa e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa, salada de repolho e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
16-05-2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne com salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de legumes</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
17-05-2018	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Dobrada de vaca com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Jardineira de legumes, batata e cenoura</i>
		SOBREMESA	<i>Kiwi</i>
18-05-2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Perca com batata e salada de alface, tomate e cenoura</i>
		VEGETARIANO	<i>Lentilhas estufadas com legumes (cenoura e abóbora)</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)

Ementa da semana de 21 a 25 de maio de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
21-05-2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com esparguete e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Verdura estufada com ovo escalfado</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
22-05-2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com milho frito e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
23-05-2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à Braz</i>
		VEGETARIANO	<i>Ervilha estufada com cenoura</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
24-05-2018	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com macarrão e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de repolho, ovo cozido e massa</i>
		SOBREMESA	<i>Morangos</i>
25-05-2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz e salada de alface e cenoura</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO PORTO MONIZ

Ano letivo 2017/2018

Ementa da semana de 28 de maio a 01 de junho de 2018

Data	Dia da Semana	Ementa	
28-05-2018	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Salada de atum, alface, tomate e milho doce</i>
		VEGETARIANO	<i>Salada de grão de bico, batata, cenoura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
29-05-2018	3ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de juliana</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Legumes estufados, feijão e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
30-05-2018	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com puré de batata</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de legumes</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
01-06-2018	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Carne à jardineira com macarrão e salada de alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Grão de bico, repolho, cenoura e corgete</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(Edegar Valter Castro Correia)