

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2024/2025

Ementa da semana de 04 a 08 de novembro de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
04/11/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Atum com feijão frade, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, feijão frade, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
05/11/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne</i>
		VEGETARIANO	<i>Macarrão com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
06/11/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à gomes de sá, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
07/11/2024	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com milho, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Milho com ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
08/11/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Perna de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</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 2024/2025

Ementa da semana de 11 a 15 de novembro de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
11/11/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
12/11/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
13/11/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com omelete e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
14/11/2024	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
15/11/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo cozido, 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 2024/2025

Ementa da semana de 18 a 22 de novembro de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
18/11/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau com grão de bico, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
19/11/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Carne à jardineira com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo e verdura (ervilha e alho francês)</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
20/11/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
21/11/2024	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Peixe vermelhão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com feijão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
22/11/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com omelete e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</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 2024/2025

Ementa da semana de 25 a 29 de novembro de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
25/11/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete, ovo e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
26/11/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura (cenoura e milho doce)</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
27/11/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com feijão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
28/11/2024	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura (corgete e cenoura)</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
29/11/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)