

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ  
Ano letivo 2023/2024

**Ementa da semana de 06 a 10 de novembro de 2023 - Edifício Sede**

Data	Dia da Semana	Ementa	
06/11/2023	2ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
07/11/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</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>
08/11/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
09/11/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
10/11/2023	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de espada 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)

**ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ**  
**Ano letivo 2023/2024**

***Ementa da semana de 13 a 17 de novembro de 2023 - Edifício Sede***

<b>Data</b>	<b>Dia da Semana</b>	<b>Ementa</b>	
13/11/2023	2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Caldo verde</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Atum de escabeche com batata, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Batata, ovo cozido, alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Laranja</i>
14/11/2023	3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de verdura</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Esparguete com carne moída e verdura</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Esparguete com verdura estufada</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Maçã</i>
15/11/2023	4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de cebola</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Filete de pescada com arroz, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Arroz com feijão, alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Laranja</i>
16/11/2023	5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de ervilhas</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Bacalhau à gomes de sá, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Batata, grão de bico, alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Maçã</i>
17/11/2023	6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Sopa de verdura</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Macarrão com carne e verdura</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Massa com omelete e verdura</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<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 2023/2024**

**Ementa da semana de 20 a 24 de novembro de 2023 - Edifício Sede**

Data	Dia da Semana	Ementa	
20/11/2023	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
21/11/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata salteada, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
22/11/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz e verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
23/11/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com omelete e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
24/11/2023	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</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>

**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 2023/2024

***Ementa da semana de 27 a 30 de novembro de 2023 - Edifício Sede***

Data	Dia da Semana	Ementa	
27/11/2023	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
28/11/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
29/11/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
30/11/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Dobrada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com omelete e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>

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

O Diretor

---

(José Sequeira da Costa)