

**ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ**

**Ano letivo 2024/2025**

**Ementa da semana de 06 a 10 de janeiro de 2025 - Edifício Sede**

<b>Data</b>	<b>Dia da Semana</b>	<b>Ementa</b>	
06/01/2025	2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Caldo verde</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Atum com feijão frade, arroz e milho doce</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Arroz com feijão frade e milho doce</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Pêssego</i>
07/01/2025	3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de verdura</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Massa e verdura estufada</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Ananás</i>
08/01/2025	4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de abóbora</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Bacalhau à braz, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Laranja</i>
09/01/2025	5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de cebola</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Perca com batata, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Batata salteada , alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Maçã</i>
10/01/2025	6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Sopa de verdura</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Macarrão com carne e verdura</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Macarrão com ovo cozido 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 COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ**

**Ano letivo 2024/2025**

**Ementa da semana de 13 a 17 de janeiro de 2025 - Edifício Sede**

<b>Data</b>	<b>Dia da Semana</b>	<b>Ementa</b>	
13/01/2025	2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Canja</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Frango no forno com massa e verdura</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Massa com verdura salteada</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Maça</i>
14/01/2025	3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Caldo verde</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Filete de espada com arroz e couve salteada</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Arroz com feijão e couve salteada</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Laranja</i>
15/01/2025	4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de ervilha</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Bife de frango com massa e verdura</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Massa com omelete e verdura</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Maçã</i>
16/01/2025	5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Sopa de agrião</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Perna de porco com arroz, cenoura e ervilha</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Arroz com feijão, cenoura e ervilha</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Banana</i>
17/01/2025	6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de cebola</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Laranja</i>

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

O Diretor

\_\_\_\_\_  
(José Sequeira da Costa)

## ***Ementa da semana de 20 a 24 de janeiro de 2025 - Edifício Sede***

<b>Data</b>	<b>Dia da Semana</b>	<b>Ementa</b>	
20/01/2025	2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de cebola</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Bacalhau com grão de bico, batata, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Batata, grão de bico, alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Maçã</i>
21/01/2025	3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de verdura</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Lombo de vaca com massa e verdura</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Massa e verduras estufadas (courgete, alho francês e milho doce)</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Banana</i>
22/01/2025	4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de cenoura</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Peixe vermelhão com batata, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Batata com ovo cozido, alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Laranja</i>
23/01/2025	5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Caldo verde</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Bife de atum com milho, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Milho, alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Laranja</i>
24/01/2025	6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Sopa de lentilhas</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Feijoada com arroz</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Arroz com feijão e verdura</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Maçã</i>

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

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

## ***Ementa da semana de 27 a 31 de janeiro de 2024 - Edifício Sede***

<b>Data</b>	<b>Dia da Semana</b>	<b>Ementa</b>	
27/01/2025	2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Sopa de verdura</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Bife de frango com arroz e verdura</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Arroz e verdura salteada</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Banana</i>
28/01/2025	3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Caldo verde</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Filete de pescada com batata, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Batata, grão de bico, alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Laranja</i>
29/01/2025	4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de ervilha</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Dobrada com arroz</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Arroz com omelete e verdura</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Pêra</i>
30/01/2025	5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Sopa juliana</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Esparguete com carne moída</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Esparguete com verdura (alho francês, cenoura e milho doce)</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Maçã</i>
31/01/2025	6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<i>Creme de cebola</i>
		<b>PRATO</b>	<i>Salmão com batata, alface e tomate</i>
		<b>VEGETARIANO</b>	<i>Batata, feijão frade, alface e tomate</i>
		<b>SOBREMESA</b>	<i>Laranja</i>

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

O Diretor

(José Sequeira da Costa)