

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

Ementa da semana de 02 a 06 de dezembro de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
02/12/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Perca com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
03/12/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
04/12/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Dobrada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com omelete e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
05/12/2024	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
06/12/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Perna de porco com massa e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com ovo e couve salteada</i>
		SOBREMESA	<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 2024/2025

Ementa da semana de 09 a 13 de dezembro de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
09/12/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa Juliana</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com omelete e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
10/12/2024	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>
11/12/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete com verdura e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
12/12/2024	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
13/12/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Bacalhau com grão de bico, batata, alface e tomtae</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 2024/2025

Ementa para os dias 16 e 17 de dezembro de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
16/12/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Esparguete com salsichas, ovo e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete com ovo e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
17/12/2024	3ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Carne com batata da noite de natal</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata salteada com verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)