

Ementa da semana de 08 a 12 de abril de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
08/04/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Atum com feijão frade, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com feijão frade, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
09/04/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
10/04/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</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>
11/04/2024	5ª 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>
12/04/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Macarrão com milho doce e cenoura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

Ementa da semana de 15 a 18 de abril de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
15/04/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura (alho francês e milho doce)</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
16/04/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata salteada com alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
17/04/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura (couve salteada)</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
18/04/2024	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Peixe vermelhão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com feijão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
19/04/2024	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>Pêra</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 2023/2024

Ementa da semana de 22 a 26 de abril de 2024- Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
22/04/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
23/04/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com massa e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com couve salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
24/04/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão frade, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
26/04/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Peito de peru com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</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 2023/2024

***Ementa da semana de 29 a 30 de abril e de 02 a 03 de maio de
2024 - Edifício Sede***

Data	Dia da Semana	Ementa	
29/04/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com ovo cozido e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
30/04/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Salmão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
02/05/2024	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à braz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, ovo cozido, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
03/05/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com milho, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Milho, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)