

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

Ementa da semana de 06 a 07 de março de 2025 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
06/03/2025	5ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
07/03/2025	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Atum com feijão frade, arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão frade, 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 COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2024/2025

Ementa da semana de 10 a 14 de março de 2025 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
10/03/2025	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com batata e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com salada de repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
11/03/2025	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
12/03/2025	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Peixe vermelhão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com omelete, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
13/03/2025	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Peito de frango com arroz e couve saltada</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com couve salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
14/03/2025	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</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 2024/2025

Ementa da semana de 17 a 21 de março de 2025 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
17/03/2025	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete com verdura estufada (alho francês e milho doce)</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
18/03/2025	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Salmão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com feijão frade, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
19/03/2025	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
20/03/2025	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
21/03/2025	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)

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

Ementa da semana de 24 a 28 de março de 2025 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
24/03/2025	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>
25/03/2025	3ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa, ovo cozido e verdura (cenoura e pimentela)</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
26/03/2025	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>banana</i>
27/03/2025	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
28/03/2025	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com salada de repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</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 de 31 de março a 04 de abril de 2025 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
31/03/2025	2ª 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>
01/04/2025	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
03/04/2025	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
04/04/2025	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata 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)