

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2022/2023

Ementa da semana de 07 a 11 de novembro de 2022

Data	Dia da Semana	Ementa	
07/11/2022	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Bacalhau no forno com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, ovo cozido, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
08/11/2022	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Macarrão com verdura (milho doce e cenoura)</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
09/11/2022	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Frango com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
10/11/2022	5ª 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>
11/11/2022	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Pá de porco no forno com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa, verdura e omelete</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</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 2022/2023

Ementa da semana de 14 a 18 de novembro de 2022

Data	Dia da Semana	Ementa	
14/11/2022	2ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
15/11/2022	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Bacalhau, grão de bico, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, grão de bico, ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
16/11/2022	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Peito de peru com massa e verdura estufada</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
17/11/2022	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura (corgete e alho francês)</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
18/11/2022	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</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 2022/2023

Ementa da semana de 21 a 25 de novembro de 2022

Data	Dia da Semana	Ementa	
21/11/2022	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Salsicha, ovo com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura e omelete</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
22/11/2022	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete com verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
23/11/2022	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Peixe vermelhão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
24/11/2022	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>
25/11/2022	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme verdura</i>
		PRATO	<i>Peito de peru com batata e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata e verdura estufada</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 2022/2023

Ementa da semana de 28 a 02 de dezembro de 2022

Data	Dia da Semana	Ementa	
28/11/2022	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa juliana</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
29/11/2022	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Espada posta, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
30/11/2022	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
02/12/2022	6ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz e verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)