

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

Ementa da semana de 02 a 05 de maio de 2023 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
02/05/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com arroz e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com couve salteada e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
03/05/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à braz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com estufado de ervilha</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
04/05/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
05/05/2023	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>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

Ementa da semana de 08 a 12 de maio de 2023 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
08/05/2023	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
09/05/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura e feijão frade</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
10/05/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura e omelete</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
11/05/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau com grão de bico, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
12/05/2023	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa e verdura</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 19 de maio de 2023 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
15/05/2023	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
16/05/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata e verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
17/05/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Vermelhão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
18/05/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Macarrão e verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
19/05/2023	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

Ementa da semana de 22 a 26 de maio de 2023- Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
22/05/2023	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Salmão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, Feijão frade, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
23/05/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
24/05/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
25/05/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Perna de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com estufado de ervilha e alho francês</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
26/05/2023	6ª 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>Maçã</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)

Ementa da semana de 29 a 31 de maio e de 01 a 02 de junho de 2023 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
29/05/2023	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verduras</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com omelete e verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
30/05/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com salada de grão de bico</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
31/05/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Bife de peru, arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
01/06/2023	5ª 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>
02/06/2023	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete com milho doce e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)