

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

Ementa da semana de 05 a 09 de dezembro de 2022

Data	Dia da Semana	Ementa	
05/12/2022	2ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com Arroz e verduras</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz e verduras Estufadas</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
06/12/2022	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de Verduras</i>
		PRATO	<i>Macarrão com Carne e Verduras</i>
		VEGETARIANO	<i>Macarrão com Verduras</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
07/12/2022	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de Ervilhas</i>
		PRATO	<i>Filete de Espada C/ Arroz, Alface e Tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, alface, tomate e feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
09/12/2022	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Feijoada com Arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão</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 12 a 16 de dezembro de 2022

Data	Dia da Semana	Ementa	
12/12/2022	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo Verde</i>
		PRATO	<i>Espada Posta c/ Batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
13/12/2022	3ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno, arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura e ovo</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
14/12/2022	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de Abóbora</i>
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída e verduras</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa e Verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
15/12/2022	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de Cebola</i>
		PRATO	<i>Bife de Atum c/ milho, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Milho, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
16/12/2022	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verduras</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco c/ arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Omolete c/ arroz, 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 C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ

Ano letivo 2022/2023

Ementa da semana de 12 a 16 de dezembro de 2022

Data	Dia da Semana	Ementa	
19/12/2022	2ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Bife de Perú c/ arroz e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	Arroz com couve salteada
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
20/12/2022	3ª FEIRA	SOPA	
		PRATO	<i>Perca com batata , alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata Salteada, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)