

Ementa da semana de 06 a 10 de maio de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
06/05/2024	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>
07/05/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz e verdura estufada (cenoura, alho francês e milho doce)</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
08/05/2024	4ª 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>
09/05/2024	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com omelete e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
10/05/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de lentilhas</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão 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 13 a 17 de maio de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
13/05/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura estufada (cenoura, alho francês e milho doce)</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
14/05/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
15/05/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete com omelete e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
16/05/2024	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Peixe vermelho com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
17/05/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com arroz e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com couve salteada e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</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 20 a 24 de maio de 2024- Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
20/05/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</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>
21/05/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Macarrão com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
22/05/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com omelete e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
23/05/2024	5ª 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>
24/05/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</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)

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2023/2024

Ementa da semana de 27 a 31 de maio de 2024 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
27/05/2024	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</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>
28/05/2024	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura (corgete, cenoura e milho doce)</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
29/05/2024	4ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão preto e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
31/05/2024	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata salteada 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)