

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

Ementa da semana de 01 a 03 de março de 2023 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
01/03/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilhas</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Omelete com arroz e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
02/03/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete com verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
03/03/2023	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com milho , alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Milho, alface, tomate e feijão frade</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 06 a 10 de março de 2023 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
06/03/2023	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, alface, tomate e ovo cozido</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
07/03/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa e verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
08/03/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Salmão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, omelete, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
09/03/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa, verdura e feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
10/03/2023	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, omelete, alface e tomate</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 13 a 17 de março de 2023 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
13/03/2023	2ª FEIRA	SOPA	Canja
		PRATO	Frango no forno com arroz e verduras
		VEGETARIANO	Arroz de verdura
		SOBREMESA	Banana
14/03/2023	3ª FEIRA	SOPA	Creme de cebola
		PRATO	Filete de pescada com batata, alface e tomate
		VEGETARIANO	Batata, ovo cozido, alface e tomate
		SOBREMESA	Laranja
15/03/2023	4ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilha
		PRATO	Dobrada com arroz
		VEGETARIANO	Arroz de feijão
		SOBREMESA	Maçã
16/03/2023	5ª FEIRA	SOPA	Creme de verdura
		PRATO	Lombo de vaca com massa e verdura
		VEGETARIANO	Massa com verdura salteada
		SOBREMESA	Maçã
17/03/2023	6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde
		PRATO	Bacalhau, grão de bico, batata, alface e tomate
		VEGETARIANO	Batata, grão de bico, alface e tomate
		SOBREMESA	Laranja

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 20 a 24 de março de 2023 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
20/03/2023	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</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>
21/03/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de verdura</i>
		PRATO	<i>Esparguete com carne moída e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
22/03/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Vermelhão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, ovo cozido, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
23/03/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de juliana</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
24/03/2023	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, omelete, 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 C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2022/2023

Ementa da semana de 27 a 31 de março de 2023 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
27/03/2023	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Pá de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Omelete com massa e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
28/03/2023	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau, grão de bico, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
29/03/2023	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
30/03/2023	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz, alho francês, cenoura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
31/03/2023	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Salmão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata, ovo escalfado, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)