

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
Ano letivo 2025/2026

Ementa da semana de 06 a 10 de outubro de 2025 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
06/10/2025	2ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com macedónia</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
07/10/2025	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</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>
08/10/2025	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com puré de batata verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Puré de batata com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
09/10/2025	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete e verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
10/10/2025	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com arroz e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com omelete e couve salteada</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 2025/2026

Ementa da semana de 13 a 17 de outubro de 2025 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
13/10/2025	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bacalhau com batata, grão de bico, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
14/10/2025	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
15/10/2025	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com feijão frade, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
16/10/2025	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Perca com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo mexido e salada de repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
17/10/2025	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com massa, ervilha e cenoura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura (cenoura, ervilha e alho francês)</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 2025/2026

Ementa da semana de 20 a 24 de outubro de 2025 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
20/10/2025	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Pá de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	Massa com verdura estufada
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
21/10/2025	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	Batata com grão de bico, alface e tomate
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
22/10/2025	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com massa, cenoura e feijão verde</i>
		VEGETARIANO	Massa com cenoura e feijão verde
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
23/10/2025	5ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com massa, milho doce e courgete</i>
		VEGETARIANO	Massa, milho doce e courgete
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
24/10/2025	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	Arroz com omelete, alface e tomate
		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 2025/2026

Ementa da semana de 27 a 31 de outubro de 2025 - Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
27/10/2025	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</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>
28/10/2025	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com massa, courgete e cenoura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa, courgete, cenoura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
29/10/2025	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de espinafres</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à brás, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
30/10/2025	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Espada posta com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com ovo cozido, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
31/10/2025	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Carne à jardineira com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)