



Data	Dia da Semana	Ementa	
02/12/2025	3ª FEIRA	SOPA	Caldo verde
		PRATO	Atum com feijão frade, batata, alface e tomate
		VEGETARIANO	Batata com feijão frade, alface e tomate
		SOBREMESA	Laranja
03/12/2025	4ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas
		PRATO	Arroz de frango com verdura
		VEGETARIANO	Arroz de verdura
		SOBREMESA	Maçã
04/12/2025	5ª FEIRA	SOPA	Creme de verdura
		PRATO	Macarrão com carne e verdura
		VEGETARIANO	Macarrão e verdura (cenoura e courgete)
		SOBREMESA	Banana
05/12/2025	6ª FEIRA	SOPA	Creme de cebola
		PRATO	Filete de pescada com arroz e couve salteada
		VEGETARIANO	Arroz com ovo mexido e couve salteada
		SOBREMESA	Laranja

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)



Data	Dia da Semana	Ementa	
09/12/2025	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
10/12/2025	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete e salada de feijão frade</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
11/12/2025	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com milho, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Milho com ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
12/12/2025	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com massa e verdura (cenoura e ervilhas)</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa e verdura (cenoura e ervilhas)</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 2025/2026**

**Ementa da semana de 15 a 16 de dezembro de 2025**

**Edifício Sede**



Data	Dia da Semana	Ementa	
15/12/2025	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilhas</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
16/12/2025	3ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura (milho doce e ervilhas)</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)