



Data	Dia da Semana	Ementa	
02/02/2026	2ª FEIRA	SOPA	Caldo verde
		PRATO	Atum com feijão frade, batata, alface e tomate
		VEGETARIANO	Batata com feijão frade, alface e tomate
		SOBREMESA	Laranja
03/02/2026	3ª FEIRA	SOPA	Creme de verdura
		PRATO	Carne à jardineira com arroz e verdura
		VEGETARIANO	Arroz com verdura salteada
		SOBREMESA	Maçã
04/02/2026	4ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilha
		PRATO	Milho cozido com bife de atum, alface e tomate
		VEGETARIANO	Arroz com omelete, alface e tomate
		SOBREMESA	Banana
05/02/2026	5ª FEIRA	SOPA	Creme de cebola
		PRATO	Filete de espada com arroz e salada de repolho
		VEGETARIANO	Arroz com ovo e salada de repolho
		SOBREMESA	Laranja
06/02/2026	6ª FEIRA	SOPA	Canja
		PRATO	Frango no forno com massa e verdura
		VEGETARIANO	Massa com verdura (cenoura e courgete)
		SOBREMESA	Pêra

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

O Diretor

(José Sequeira da Costa)



Data	Dia da Semana	Ementa	
09/02/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Macarrão com carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Macarrão com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
10/02/2026	3ª 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, ovo mexido, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
11/02/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Arroz de frango e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
12/02/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e cenoura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com cenoura e courgete</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
13/02/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com arroz e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo 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 19 a 20 de fevereiro de 2026**

**Edifício Sede**



Data	Dia da Semana	Ementa	
19/02/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Carne moída com esparguete</i>
		VEGETARIANO	<i>Esparguete com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
20/02/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

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

O Diretor

(José Sequeira da Costa)



Data	Dia da Semana	Ementa	
23/02/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
24/02/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
25/02/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Dobrada com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com omelete e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
26/02/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com massa e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa e macedónia</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
27/02/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Salmão com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo e salada de repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

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

O Diretor

(José Sequeira da Costa)