



Data	Dia da Semana	Ementa	
02/03/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo e couve salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
03/03/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
04/03/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>bacalhau à brás, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
05/03/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com arroz e verdura (milho e cenoura)</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
06/03/2026	6ª 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 cozido, 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	
09/03/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
10/03/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
11/03/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
12/03/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com massa e macedónia</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com macedónia</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
13/03/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Peixe vermelho com batata e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, ovo cozido e salada de repolho</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	
16/03/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com batata e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com omelete e salada de repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
17/03/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Pá de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
18/03/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Peixe vermelhão com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
19/03/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
20/03/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com milho, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Milho com ovo mexido, 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 2025/2026

Ementa da semana de 23 a 27 de março de 2026

Edifício Sede



Data	Dia da Semana	Ementa	
23/03/2026	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>
24/03/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Bacalhau com grão de bico, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, ovo cozido, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
25/03/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilhas</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com arroz de cenoura e ervilhas</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz de cenoura e ervilhas</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
26/03/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Feijoada com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
27/03/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo e salada de repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor