ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA C/PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ

Ano letivo 2026/2027

Ementa da semana de 02 a 06 de novembro de 2026

Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
02/11/2026	2ª FEIRA	**SOPA**	***Caldo verde***
		PRATO	***Perca com batata, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Batata c/grão de bico, ovo, alface e tomate***
		SOBREMESA	***Laranja***
03/11/2026	3ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cenoura***
		PRATO	***Macarrão guisado com carne***
		VEGETARIANO	***Macarrão com verdura salteada***
		SOBREMESA	***Maçã***
04/11/2026	4ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de ervilhas***
		PRATO	***Carne de porco assada na panela com massa e verdura***
		VEGETARIANO	***Massa com verdura***
		SOBREMESA	***Pêra***
05/11/2026	5ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de verdura***
		PRATO	***Lombo de porco com arroz e couve salteada***
		VEGETARIANO	***Arroz com couve salteada***
		SOBREMESA	***Banana***
06/11/2026	6ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cebola***
		PRATO	***Filete de espada com arroz, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Arroz com omelete, 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 2026/2027

Ementa da semana de 09 a 13 de novembro de 2026

Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
09/11/2026	2ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cenoura***
		PRATO	***Costeleta de porco com massa, ervilhas e milho doce***
		VEGETARIANO	***Massa com ervilhas e milho doce***
		SOBREMESA	***Maçã***
10/11/2026	3ª FEIRA	**SOPA**	***Caldo verde***
		PRATO	***Filete de pescada com batata, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Batata com grão de bico, ovo, alface e tomate***
		SOBREMESA	***Laranja***
11/11/2026	4ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de abóbora***
		PRATO	***Bife de atum com milho cozido, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Milho cozido com omelete, alface e tomate***
		SOBREMESA	***Banana***
12/11/2026	5ª FEIRA	**SOPA**	***Canja***
		PRATO	***Frango com massa e verdura***
		VEGETARIANO	***Massa com verdura salteada***
		SOBREMESA	***Pêra***
13/11/2026	6ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa de agrião***
		PRATO	***Lombo de vaca com arroz e macedónia***
		VEGETARIANO	***Arroz com feijão e macedónia***
		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 2026/2027

Ementa da semana de 16 a 20 de novembro de 2026

Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
16/11/2026	2ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cebola***
		PRATO	***Filete de pescada com arroz, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Arroz com ovo, alface e tomate***
		SOBREMESA	***Laranja***
17/11/2026	3ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de verdura***
		PRATO	***Carne à jardineira com arroz***
		VEGETARIANO	***Arroz com feijão e verdura***
		SOBREMESA	***Maçã***
18/11/2026	4ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de ervilhas***
		PRATO	***Bacalhau à brás com alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Batata com grão de bico, ovo, alface e tomate***
		SOBREMESA	***Banana***
19/11/2026	5ª FEIRA	**SOPA**	***Caldo verde***
		PRATO	***Atum de escabeche com batata, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Batata com omelete, alface e tomate***
		SOBREMESA	***Pêra***
20/11/2026	6ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cenoura***
		PRATO	***Bife de peru com massa, cenoura e milho doce***
		VEGETARIANO	***Massa, milho doce e cenoura***
		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 2026/2027

Ementa da semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
23/11/2026	2ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa Juliana***
		PRATO	***Pá de porco com massa e verdura***
		VEGETARIANO	***Massa com verdura estufada***
		SOBREMESA	***Banana***
24/11/2026	3ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de cebola***
		PRATO	***Atum com feijão frade, batata, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Batata com feijão frade, alface e tomate***
		SOBREMESA	***Laranja***
25/11/2026	4ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de abóbora***
		PRATO	***Dobrada com arroz***
		VEGETARIANO	***Arroz com omelete e verdura***
		SOBREMESA	***Pêra***
26/11/2026	5ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de verdura***
		PRATO	***Feijoada com arroz***
		VEGETARIANO	***Arroz de feijão***
		SOBREMESA	***Maçã***
27/11/2026	6ª FEIRA	**SOPA**	***Caldo verde***
		PRATO	***Perca com batata, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Batata com grão de bico, ovo, 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 2026/2027

Ementa da semana de 30 a 04 de dezembro de 2026

Edifício Sede

Data	Dia da Semana	Ementa	
30/11/2026	2ª FEIRA	**SOPA**	***Canja***
		PRATO	***Frango no forno com arroz e verdura***
		VEGETARIANO	***Arroz com feijão e verdura***
		SOBREMESA	***Maçã***
02/12/2026	4ª FEIRA	**SOPA**	***Creme de abóbora***
		PRATO	***Peixe vermelhão com batata, alface e tomate***
		VEGETARIANO	***Batata com grão de bico, alface e tomate***
		SOBREMESA	***Laranja***
03/12/2026	5ª FEIRA	**SOPA**	***Caldo verde***
		PRATO	***Filete de espada com arroz e salada de repolho***
		VEGETARIANO	***Arroz com omelete e salada de repolho***
		SOBREMESA	***Maçã***
04/12/2026	6ª FEIRA	**SOPA**	***Sopa de lentilhas***
		PRATO	***Bife de frango com massa e verdura***
		VEGETARIANO	***Massa com verdura salteada***
		SOBREMESA	***Laranja***

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)