

SEMANA DE 4 A 8 DE JANEIRO DE 2021

2ª feira 04/01/2021	Sopa	Sopa de alface
	Prato	Massa de frango gratinada e brócolos cozidos ^{1,7}
	Vegetariano	Massa de cogumelos com legumes gratinada ^{1,7}
	Salada	Salada de alface, pepino e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 05/01/2021	Sopa	Sopa de lombardo
	Prato	Bacalhau á Gomes de Sá, couve de Bruxelas e cenoura cozida ^{3,4}
	Vegetariano	Legumes à Gomes de Sá (batata, feijão verde, cenoura e ervilha) ³
	Salada	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 06/01/2021	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Feijão com arroz e castanhas
	Vegetariano	Feijão com arroz e castanhas
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 07/01/2021	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Peixe assado no forno com couve flor, cenoura e batata corada ⁴
	Vegetariano	Gratinado de legumes com batata assada ⁷
	Salada	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 08/01/2021	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato	Bife de peru com cogumelos, arroz de cenoura e couve de Bruxelas
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura e couve de Bruxelas cozida ^{1,6}
	Salada	Salada de alface, pepino e agrião
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Esta ementa aplica-se nas seguintes Escolas: EB1/Jardim de Infância de Marmeleite; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

Disponível em www.cm-monchique.pt e www.aemonchique.pt

SEMANA DE 11 A 15 DE JANEIRO DE 2021

2ª feira 11/01/2021	Sopa	Caldo verde
	Prato	Douradinhos com arroz colorido e feijão verde cozido ^{1,3,4,7}
	Vegetariano	Crocantes de alho francês com arroz colorido e feijão verde cozido ^{1,2,6,7,9,10}
	Salada	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 12/01/2021	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Esparguete à bolonesa e brócolos cozidos ¹
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e brócolos cozidos ^{1,6}
	Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 13/01/2021	Sopa	Sopa de espinafres e grão
	Prato	Salmão grelhado com batata, cenoura e couve flor cozida ^{4,12}
	Vegetariano	Gratinado de legumes com batata assada ⁷
	Salada	Salada de alface, pepino e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 14/01/2021	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Jardineira de vaca e ervilha
	Vegetariano	Jardineira vegetariana ⁶
	Salada	Salada de alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 15/01/2021	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Caldeirada de choco ¹⁴
	Vegetariano	Caldeirada de legumes
	Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Esta ementa aplica-se nas seguintes Escolas: EB1/Jardim de Infância de Marmeleite; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

Disponível em www.cm-monchique.pt e www.aemonchique.pt

SEMANA DE 18 A 22 DE JANEIRO DE 2021

2ª feira 18/01/2021	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Hambúrguer de vaca com puré de batata e couve de Bruxelas cozidas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com puré de batata e couve de Bruxelas cozidas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
	Salada	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 19/01/2021	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Salada de atum com feijão frade ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de feijão frade
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 20/01/2021	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato	Arroz de pato e brócolos cozidos ³
	Vegetariano	Arroz de legumes no forno ⁶
	Salada	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 21/01/2021	Sopa	Sopa de nabo e grão
	Prato	Peixe de tomatada com batata cozida e feijão verde ⁴
	Vegetariano	Tofu de tomatada com batata cozida e feijão verde ⁶
	Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 22/01/2021	Sopa	Sopa de lombardo
	Prato	Lombo de porco estufado com esparguete e couve de Bruxelas ¹
	Vegetariano	Feijão com massa ¹
	Salada	Salada de alface, agrião e laranja
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Esta ementa aplica-se nas seguintes Escolas: EB1/Jardim de Infância de Marmeleite; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

Disponível em www.cm-monchique.pt e www.aemonchique.pt

SEMANA DE 24 A 29 DE JANEIRO DE 2021

2ª feira 25/01/2021	Sopa	Sopa de coentros
	Prato	Jardineira de peixe ⁴
	Vegetariano	Jardineira vegetariana ⁶
	Salada	Salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 26/01/2021	Sopa	Sopa de lombardo
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete e feijão verde ¹
	Vegetariano	Esparguete com legumes (cenoura, cebola, soja, brócolos) ^{1,6}
	Salada	Salada de alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 27/01/2021	Sopa	Sopa de nabiça e feijão
	Prato	Peixe cozido com batata, cenoura, couve flor e ovo cozido ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de lentilhas e ervilhas
	Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 28/11/2020	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Arroz à valenciana ¹⁴
	Vegetariano	Arroz de legumes com tofu ⁶
	Salada	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 29/01/2021	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Bacalhau assado no forno com batata corada, cenoura e brócolos cozidos ^{4,12}
	Vegetariano	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura e cuscuz ¹
	Salada	Salada de alface, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Esta ementa aplica-se nas seguintes Escolas: EB1/Jardim de Infância de Marmeleite; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

Disponível em www.cm-monchique.pt e www.aemonchique.pt