

SEMANA DE 3 A 7 DE FEVEREIRO DE 2020

2ª feira 03/02/2020	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Almôndegas estufadas com puré de batata e feijão verde cozido ^{1,3,5,6,7,12}
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com puré de batata e feijão verde cozido ^{1,3,5,6,7,12}
	Salada	Salada de cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 04/02/2020	Sopa	Sopa de feijão
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4}
	Vegetariano	Massinha de tofu e legumes ^{1,6}
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 05/02/2020	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Arroz de pato e brócolos cozidos ³
	Vegetariano	Arroz de legumes no forno ⁶
	Salada	Salada de alface, pepino e agrião
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 06/02/2020	Sopa	Sopa de lombardo
	Prato	Choco guisado com batata ¹⁴
	Vegetariano	Jardineira vegetariana ⁶
	Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 07/02/2020	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Rancho de frango ¹
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, abóbora, espinafre, cenoura, nabo e massa) ¹
	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 10 A 14 DE FEVEREIRO DE 2020

2ª feira 10/02/2020	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Filetes de pescada, com arroz de tomate e feijão verde cozido ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14}
	Vegetariano	Crocantes de alho francês com arroz de tomate e feijão verde cozido
	Salada	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 11/02/2020	Sopa	Sopa de alface
	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 12/02/2020	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato	Salada de peixe com ervilha ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de ervilhas (ervilha, batata, cenoura e nabo)
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 13/02/2020	Sopa	Sopa juliana
	Prato	Arroz à valenciana ¹⁴
	Vegetariano	Arroz á valenciana vegetariano ⁶
	Salada	Salada de alface, pepino e agrião
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 14/02/2020	Sopa	Sopa de lentilhas
	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 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 17 A 21 DE FEVEREIRO DE 2020

2ª feira 17/02/2020	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Feijão com massa ¹
	Vegetariano	Feijão com massa ¹
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 18/02/2020	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Caldeirada de bacalhau ⁴
	Vegetariano	Caldeirada de legumes
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 19/02/2020	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Frango de fricassé com arroz de cenoura e feijão verde cozido ³
	Vegetariano	Fricassé de legumes (cenoura, brócolos, grão, courgete) com arroz de cenoura e feijão verde cozido ³
	Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 20/02/2020	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa de atum com brócolos gratinados ^{1,4,7}
	Vegetariano	Macarronete de legumes no forno (brócolos, cenoura, ervilha, tomate e soja)
	Salada	Salada de alface, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 24/01/2020	Sopa	Sopa de nabiça com grão
	Prato	Bife de peru estufado com cogumelos, batata no forno e couve de Bruxelas cozidas
	Vegetariano	Seiten estufado com cogumelos, batata no forno e couve de Bruxelas ^{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 24 A 28 DE FEVEREIRO DE 2020

2ª feira 24/02/2020	Sopa	Sopa de couve flor
	Prato	Peixe assado no forno com batata corada e feijão verde cozido 4
	Vegetariano	Guisado de legumes com batata 6
	Salada	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura 1
3ª feira 25/02/2020	Sopa	<h1>CARNAVAL</h1>
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
4ª feira 26/02/2020	Sopa	Sopa juliana
	Prato	Peixe á jardineira com arros branco 4
	Vegetariano	Jardineira vegetariana 6
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura 1
5ª feira 27/02/2020	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Carne de porco à Portuguesa e couve de Bruxelas
	Vegetariano	Soja à Portuguesa e couve de Bruxelas 6
	Salada	Salada de alface, agrião e laranja
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura 1
6ª feira 28/02/2020	Sopa	Creme de coentros
	Prato	Arroz de choco 14
	Vegetariano	Arroz de legumes com tofu 6
	Salada	Salada de alface e cenoura
	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