EMENTA
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONCHIQUE

SEMANA 14 - 6 a 10 de Junho

2ª feira 06/06/2022	Sopa	Nabo com espinafre
	Prato	Esparguete com carne á bolonhesa [1]
	Vegetariano	Esparguete com lentilhas à bolonhesa [1]
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
3ª feira 07/06/2022	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo
	Prato	Perca assada com batata assada [4]
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
4ª feira 08/06/2022	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor
	Prato	Vitela estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas
	Vegetariano	Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas [6]
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
5ª feira 09/06/2022	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa
	Prato	Bacalhau à Brás [3, 4]
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá com favas [1, 6]
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
6ª feira 10/06/2022	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	

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 Marmelete; 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

EMENTA
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONCHIQUE

SEMANA 15 - 13 a 17 de Junho

2ª feira 13/06/2022	Sopa	Creme de abóbora com ervilha
	Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão [1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14]
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete e cenoura) com cogumelos e arroz de feijão
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
3ª feira 14/06/2022	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
	Prato	Peru assado com esparguete [1]
	Vegetariano	Tomates recheados com seitan e ervilhas com esparguete [1,6]
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
4ª feira 15/06/2022	Sopa	Curgete e macedónia
	Prato	Choco estufado com puré de batata e macedónia [7,14]
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho, aveia e cenoura com puré de batata e macedónia [7]
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Gelado [7]
	Pão	Pão de mistura [1]
5ª feira 16/06/2022	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
6ª feira 17/06/2022	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca
	Prato	Corvina no forno com salada camponesa [4]
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão verde e cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	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 Marmelete; 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

EMENTA
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONCHIQUE

SEMANA 16 - 20 a 24 de Junho

2ª feira 20/06/2022	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Hambúrguer de vaca [1,6,7] estufado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes [6] estufado com arroz de cenoura
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
3ª feira 21/06/2022	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Solha gratinada [4] com batata cozida
	Vegetariano	Tofu [6] gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura e batata cozida
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
4ª feira 22/06/2022	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Bife de frango de tomatada com fusili [1] salpicado de ervilhas
	Vegetariano	Bifinhos de seitan [1,6] de tomatada com fusili salpicado de ervilhas
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
5ª feira 23/06/2022	Sopa	Feijão branco com espinafre
	Prato	Arroz de lulas [14]
	Vegetariano	Arroz de favas com curgete, pimento e alho francês
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Pêra cozida
	Pão	Pão de mistura [1]
6ª feira 24/06/2022	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Rancho [1]
	Vegetariano	Rancho vegetariano [1]
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	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 Marmelete; 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

EMENTA
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONCHIQUE

SEMANA 17 - 27 de Junho a 1 de Julho

2ª feira 27/06/2022	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Atum com ovo e feijão frade [3,4]
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
3ª feira 28/06/2022	Sopa	Nabiça com feijão frade
	Prato	Arroz de aves
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete
	Salada	Alface, couve em juliana e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
4ª feira 29/06/2022	Sopa	Creme de tomate com ervilha
	Prato	Massada de salmão com coentros [1,4]
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros [1]
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Maçã assada
	Pão	Pão de mistura [1]
5ª feira 30/06/2022	Sopa	Feijão verde com couve portuguesa
	Prato	Carne de porco à Portuguesa
	Vegetariano	Cogumelos com favas à Portuguesa
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
6ª feira 01/07/2022	Sopa	Creme de alho francês com couve flor
	Prato	Pescada estufada com arroz de feijão verde [4]
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com arroz de feijão verde
	Salada	Couve de Bruxelas, milho e tomate
	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 Marmelete; 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