

SEMANA DE 4 A 8 DE OUTUBRO DE 2021

2ª feira 04/10/2021	Sopa	Sopa juliana
	Prato	Salada de atum com feijão frade ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de feijão frade
	Salada	Salada de pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 05/10/2021	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
4ª feira 06/10/2021	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato	Caldeirada de cação ⁴
	Vegetariano	Caldeirada de tofu ⁶
	Salada	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 07/10/2021	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Arroz de peru no forno e couve de Bruxelas cozidas ³
	Vegetariano	Arroz de legumes e cogumelos no forno (curgete, cenoura, milho e cogumelos) com couve de Bruxelas cozida ³
	Salada	Salada de alface, pepino e cenoura ralada
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 08/10/2021	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Salmão grelhado com batata, cenoura e couve flor cozida ^{4,12}
	Vegetariano	Salada de ervilhas (ervilha, batata, cenoura e nabo)
	Salada	Salada de 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 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

A Técnica de Nutrição
Ana Carmo

SEMANA DE 11 A 15 DE OUTUBRO DE 2021

2ª feira 11/10/2021	Sopa	Sopa de ervilha
	Prato	Almôndegas estufadas com batata no forno e feijão verde cozido ^{1,6,12}
	Vegetariano	Almôndegas de vegetais estufadas com batata no forno e feijão verde cozido ^{1,6}
	Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 12/10/2021	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Arroz de peixe 4
	Vegetariano	Feijão com arroz
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 13/10/2021	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Frango estufado com cogumelos, massa fusili e cenoura e brócolos cozidos ¹
	Vegetariano	Seitan estufado com cogumelos, massa fusili e cenoura e brócolos cozidos ^{1,6}
	Salada	Salada de alface, pepino e agrião
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 14/10/2021	Sopa	Sopa de alface
	Prato	Peixe cozido com batata, cenoura, ervilha e ovo cozido 3,4
	Vegetariano	Salada de lentilhas e ervilhas
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 15/10/2021	Sopa	Sopa de lombardo
	Prato	Grão com massa ¹
	Vegetariano	Grão com massa ¹
	Salada	Salada de alface
	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 OUTUBRO DE 2021

2ª feira 18/10/2021	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Bacalhau à Brás com feijão verde ^{3,4,5}
	Vegetariano	Soja à Brás com feijão verde cozido ^{3,6}
	Salada	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 19/10/2021	Sopa	Sopa de feijão
	Prato	Bife de peru estufado com esparguete e couve de Bruxelas cozida ^{1,12}
	Vegetariano	Esparguete com cogumelos ¹
	Salada	Salada de alface, pepino e agrião
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 20/10/2021	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato	Jardineira de peixe ⁴
	Vegetariano	Jardineira vegetariana ⁶
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 21/10/2021	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Panados de frango com arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{1,2,3,4,6,7,9,10}
	Salada	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 22/10/2021	Sopa	Sopa de coentros
	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	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 25 A 29 DE OUTUBRO DE 2021

2ª feira 25/10/2021	Sopa	Sopa de couve flor
	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
3ª feira 26/10/2021	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4}
	Vegetariano	Grão com massa ¹
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 27/10/2021	Sopa	Sopa de espinafres e grão
	Prato	Jardineira de peru com feijão verde
	Vegetariano	Jardineira vegetariana ⁶
	Salada	Salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 28/10/2021	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato	Feijoada de choco com arroz branco ¹⁴
	Vegetariano	Feijoada de tofu ⁶
	Salada	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 29/10/2021	Sopa	Sopa juliana
	Prato	Esparguete à bolonhesa 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

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