

### SEMANA DE 31 DE OUTUBRO A 4 DE NOVEMBRO DE 2022

2ª feira 3/10/2022	Sopa	Creme de abóbora com brócolos
	Prato	Empadão de carne de vaca com arroz <sup>3</sup>
	Vegetariano	Empadão de soja com feijão vermelho <sup>6</sup>
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 01/11/2022	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
4ª feira 02/11/2022	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete <sup>1</sup>
	Vegetariano	Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 03/11/2022	Sopa	Curgete com alface
	Prato	Solha de cebolada com batata cozida <sup>4</sup>
	Vegetariano	3 feijões de cebolada com batata cozida
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 04/11/2022	Sopa	Grão de bico com agrião
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura ervilhas e arroz <sup>6</sup>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

**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.

### SEMANA DE 7 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022

2ª feira 07/11/2022	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Massada de peixe com coentros <sup>1,4</sup>
	Vegetariano	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros <sup>1</sup>
	Salada	Milho, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 08/11/2022	Sopa	Caldo verde
	Prato	Perna de frango assada com arroz de milho
	Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico com, cenoura no forno e arroz de milho
	Salada	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 09/11/2022	Sopa	Feijão vermelho com feijão verde
	Prato	Filete de dourada gratinado com puré de batata <sup>4,7</sup>
	Vegetariano	Empadão de soja com ervilhas <sup>6</sup>
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate
	Sobremesa	Pera cozida
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 10/11/2022	Sopa	Creme de couve flor com cenoura e nabo
	Prato	Vitela estufada aos cubos com cenoura e esparguete <sup>1</sup>
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, feijão catarino e esparguete <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 11/11/2022	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Feijoada de lulas com arroz 14
	Vegetariano	Feijoada de feijão branco com cogumelos e arroz
	Salada	Alface, milho e pimento
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

**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.

### SEMANA 14 A 18 DE NOVEMBRO DE 2022

2ª feira 14/11/2022	Sopa	Alho francês com alface
	Prato	Salada de frango com ovo 3
	Vegetariano	Salada de feijão branco e feijão vermelho com espirais, milho, cenoura e rebentos de soja 6
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura 1
3ª feira 15/11/2022	Sopa	Creme de tomate com ervilha
	Prato	Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas com batata assada 4
	Vegetariano	Tofu grelhado com molho de ervilhas e batata cozida e cenoura 6
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura 1
4ª feira 16/11/2022	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Strogonoff de vaca e porco com arroz de feijão verde
	Vegetariano	Strogonoff de lentilhas e cogumelos, cenoura e arroz de feijão verde
	Salada	Alface, cenoura e pimento
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura 1
5ª feira 17/11/2022	Sopa	Feijão branco com espinafre
	Prato	Abrótea estufada com salada russas 4
	Vegetariano	Seitan estufado aos cubos com salada russa 1,6
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura 1
6ª feira 18/11/2022	Sopa	Nabo com couve lombarda
	Prato	Carne de vaca e porco com grão de bico, couve lombarda e arroz de brócolos
	Vegetariano	Grão de bico estufado com cenoura e couve lombarda e arroz de brócolos
	Salada	Alface, cenoura e couve em Juliana
	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.

### SEMANA DE 21 A 25 DE NOVEMBRO DE 2022

2ª feira 21/11/2022	Sopa	Couve branca com cenoura ripada
	Prato	Atum com ovo e salada russa <sup>3,4</sup>
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 22/11/2022	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda
	Prato	Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilha
	Vegetariano	Tofu grelhado com molho de cogumelos e arroz de ervilha e milho <sup>6</sup>
	Salada	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 23/11/2022	Sopa	Feijão verde com cenoura
	Prato	Perca no forno com batata alourada <sup>4</sup>
	Vegetariano	Gratinado de feijão branco e feijão preto com cenoura, alho francês e pimento no forno e batata alourada
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Salada de fruta
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 24/11/2022	Sopa	Grão de bico com nabiça
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa fusili <sup>1</sup>
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete, pimento e alho francês e massa fusili <sup>1</sup>
	Salada	Tomate, milho e pimento
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 25/11/2022	Sopa	Creme de abóbora com alface
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>
	Vegetariano	Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

**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.

### SEMANA DE 28 A 2 DE DEZEMBRO DE 2022

2ª feira 28/11/2022	Sopa	Nabo com espinafre
	Prato	Esparguete com carne á bolonhesa <sup>1</sup>
	Vegetariano	Esparguete com lentilhas à bolonhesa <sup>1</sup>
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 29/11/2022	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo
	Prato	Perca assada com batata assada <sup>4</sup>
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 30/11/2022	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 <sup>6</sup>
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 01/12/2022	Sopa	<h1>FERIADO</h1>
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
6ª feira 02/12/2022	Sopa	Caldo verde
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais salpicadas de cenoura ralada <sup>1</sup>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan <sup>1,6,8</sup>
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.