

### SEMANA DE 27 DE FEVEREIRO A 3 DE MARÇO DE 2023

2ª feira 27/02/2023	Sopa	Creme de abóbora com ervilha
	Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão <sup>1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14</sup>
	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 <sup>1</sup>
3ª feira 28/02/2023	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>1</sup>
	Vegetariano	Tomates recheados com seitan e ervilhas com esparguete <sup>1,6</sup>
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 01/03/2023	Sopa	Curgete e macedónia
	Prato	Corvina no forno com salada camponesa <sup>4</sup>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão verde e cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Salada de fruta
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 02/03/2023	Sopa	Creme de feijão verde
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve lombarda e arroz de cogumelos
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 03/03/2023	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca
	Prato	Choco estufado com puré de batata e macedónia <sup>7,14</sup>
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho, aveia e cenoura com puré de batata e macedónia <sup>7</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 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 6 A 10 DE MARÇO DE 2023

2ª feira 06/03/2023	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Hambúrguer de vaca <sup>1,6,7</sup> no forno com molho de tomate arroz de cenoura
	Vegetariano	Hambúrguer de lentilhas e rebentos de soja <sup>6</sup> estufado em molho de tomate e arroz de cenoura
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Salada de fruta
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 07/03/2023	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Solha gratinada <sup>4</sup> com batata cozida
	Vegetariano	Tofu <sup>6</sup> gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura e batata cozida
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 08/03/2023	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Bife de frango estufado com fusili <sup>1</sup> salpicado de ervilhas
	Vegetariano	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> estufados com fusili salpicado de ervilhas
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 09/03/2023	Sopa	Feijão branco com espinafre
	Prato	Arroz de lulas <sup>14</sup>
	Vegetariano	Arroz de favas com curgete, pimento e alho francês
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 10/03/2023	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Rancho <sup>1</sup>
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1</sup>
	Salada	Cenoura, couve roxa 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 13 A 17 DE MARÇO DE 2023

2ª feira 13/03/2023	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Atum com ovo e feijão frade <sup>3,4</sup>
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 14/03/2023	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 <sup>1</sup>
4ª feira 15/03/2023	Sopa	Creme de tomate com ervilha
	Prato	Massada de salmão com coentros <sup>1,4</sup>
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros <sup>1</sup>
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Maçã cozida
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 16/03/2023	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 <sup>1</sup>
6ª feira 17/03/2023	Sopa	Creme de alho francês com couve flor
	Prato	Pescada estufada com arroz de feijão verde <sup>4</sup>
	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 <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 20 A 24 DE MARÇO DE 2023

2ª feira 20/03/2023	Sopa	Creme de cenoura com brócolos
	Prato	Jardineira de frango com cotovelos (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>1</sup>
	Vegetariano	Jardineira vegetariana com cotovelos (soja, ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, cenoura e curgete
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 21/03/2023	Sopa	Caldo verde
	Prato	Meia desfeita de bacalhau <sup>3,4</sup>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 22/03/2023	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Prato	Costeleta de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas <sup>1</sup>
	Vegetariano	Tofu de c cebolada com esparguete salpicado de ervilhas <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 23/03/2023	Sopa	Abóbora com feijão verde
	Prato	Solha assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada <sup>4</sup>
	Vegetariano	Croquetes de feijão preto com cenoura, no forno, com batata aos gomos corada
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Maçã cozida
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 24/03/2023	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Arroz á Valenciana <sup>14</sup>
	Vegetariano	Arroz de ervilhas e lentilhas estufadas com legumes
	Salada	Alface, pimento 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 27 A 31 DE MARÇO DE 2023

2ª feira 27/03/2023	Sopa	Curgete e macedónia
	Prato	Salada de peixe (pescada, ovo) 3,4
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 28/03/2023	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura
	Prato	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com bola de arroz
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 29/03/2023	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Prato	Dourada no forno com puré de batata e feijão verde cozido 4,7
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas e favas com beringela, alho francês e pimento no forno, com puré de batata e feijão verde cozido
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Pera cozida
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 30/03/2023	Sopa	Grão-de-bico com espinafre
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusili <sup>1</sup>
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas e fusili <sup>1</sup>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 31/03/2023	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Arroz de polvo <sup>14</sup>
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda
	Salada	Alface, beterraba e milho
	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.