

SEMANA DE 18 A 22 DE SETEMBRO DE 2023

2ª feira 18/09/2023	Sopa	Couve branca com cenoura ripada
	Prato	Pizza ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
	Vegetariano	Pizza vegetariana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Gelado ⁷
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 19/09/2023	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 ⁶
	Salada	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 20/09/2023	Sopa	Feijão verde com cenoura
	Prato	Perca no forno com batata alourada ⁴
	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	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 21/09/2023	Sopa	Grão de bico com nabiça
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa fusili ¹
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete, pimento e alho francês e massa fusili ¹
	Salada	Tomate, milho e pimento
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 22/09/2023	Sopa	Creme de abóbora com alface
	Prato	Arroz de peixe ⁴
	Vegetariano	Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês ^{1,6}
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada
	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 25 A 29 DE SETEMBRO DE 2023

2ª feira 25/09/2023	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 26/09/2023	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 27/09/2023	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos
	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 28/09/2023	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 29/09/2023	Sopa	Caldo verde
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais salpicadas de cenoura ralada ¹
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan ^{1,6,8}
	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 Marmeleite; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.