

SEMANA DE 1 A 5 JANEIRO DE 2024

2ª feira 01/01/2024	Sopa	ANO NOVO
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
3ª feira 02/01/2024	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
4ª feira 03/01/2024	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Bife de frango estufado com fusili ¹ salpicado de ervilhas
	Vegetariano	Bifinhos de seitan ^{1,6} estufados com fusili salpicado de ervilhas
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 04/01/2024	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	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 05/01/2024	Sopa	Crema 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 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.

SEMANA DE 8 A 12 DE JANEIRO DE 2024

2ª feira 08/01/2024	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 09/01/2024	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 10/01/2024	Sopa	Crepe 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 cozida
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 11/01/2024	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 12/01/2024	Sopa	Crepe 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 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.

SEMANA DE 15 A 19 DE JANEIRO DE 2024

2ª feira 15/01/2024	Sopa	Creme de cenoura com brócolos
	Prato	Jardineira de frango com cotovelos (ervilha, cenoura e feijão verde) ¹
	Vegetariano	Jardineira vegetariana com cotovelos (soja, ervilha, cenoura e feijão verde) ^{1,6}
	Salada	Alface, cenoura e curgete
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 16/01/2024	Sopa	Caldo verde
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 17/01/2024	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Prato	Costeleta de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas ¹
	Vegetariano	Tofu de c cebolada com esparguete salpicado de ervilhas ^{1,6}
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 18/01/2024	Sopa	Abóbora com feijão verde
	Prato	Solha assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada ⁴
	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 ¹
6ª feira 19/01/2024	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Arroz á Valenciana ¹⁴
	Vegetariano	Arroz de ervilhas e lentilhas estufadas com legumes
	Salada	Alface, pimento 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 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.

SEMANA DE 22 A 26 DE JANEIRO DE 2024

2ª feira 22/01/2024	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 ¹
3ª feira 23/01/2024	Sopa	Crema 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 ¹
4ª feira 24/01/2024	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 ¹
5ª feira 25/01/2024	Sopa	Grão-de-bico com espinafre
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusili ¹
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas e fusili ¹
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 26/01/2024	Sopa	Crema de alface com nabo
	Prato	Arroz de polvo ¹⁴
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda
	Salada	Alface, beterraba e milho
	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 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.

SEMANA DE 29 DE JANEIRO A 2 DE FEVEREIRO DE 2024

2ª feira 29/01/2024	Sopa	Alho francês com feijão-verde
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete salpicado de ervilhas ^{1,6,12}
	Vegetariano	Almôndegas de lentilhas com aveia estufadas em molho de tomatate e esparguete salpicado de ervilhas ¹
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 30/01/2024	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda
	Prato	Pescada dourada com feijão frade e batata ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14}
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 31/01/2024	Sopa	Feijão branco com nabiça
	Prato	Arroz de pato ³
	Vegetariano	Arroz de tofu com favas e cenoura no forno ^{3,6}
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 01/02/2024	Sopa	Abóbora com couve branca
	Prato	Filetes de solha gratinados com batata cozida e feijão-verde ⁴
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura
	Salada	Milho, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 02/02/2024	Sopa	Caldo verde
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de milho
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete, couve-lombarda e arroz de milho
	Salada	Alface, 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 Marmeleite; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.