

SEMANA DE 5 A 9 DE FEVEREIRO DE 2024

2ª feira 05/02/2024	Sopa	Abóbora com espinafre
	Prato	Empadão de atum com puré de batata e ervilha ^{3,4,7}
	Vegetariano	Empadão de soja com puré de batata e ervilha ⁶
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 06/02/2024	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com massa fusili salpicada de cogumelos ¹
	Vegetariano	Seitan fatiado co forno com massa fusili salpicada de cogumelos ^{1,6}
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 07/02/2024	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	Corvina gratinada com batata alourada e brócolos ⁴
	Vegetariano	Gratinado de feijão branco e feijão manteiga com beringela, curgete e brócolos no forno e batata alourada
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Maçã assada
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 08/02/2024	Sopa	Feijão-verde com cenoura
	Prato	Frango dourado no forno com arroz de cenoura
	Vegetariano	Almôndegas de grão de bico com rebentos de soja no forno e arroz de cenoura ⁶
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 09/02/2024	Sopa	Feijão vermelho com nabiça
	Prato	Bacalhau com broa ⁴
	Vegetariano	Tofu com broa no forno ^{1,6}
	Salada	Alface, milho e pimento
	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 12 A 16 DE FEVEREIRO DE 2024

2ª feira 12/02/2024	Sopa	Creme de abóbora com brócolos
	Prato	Empadão de carne de vaca com arroz ³
	Vegetariano	Empadão de soja com feijão vermelho ⁶
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 13/02/2024	Sopa	CARNIVAL
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
4ª feira 14/02/2024	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete ¹
	Vegetariano	Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 15/02/2024	Sopa	Curgete com alface
	Prato	Medalhões de pescada de cebolada com batata cozida
	Vegetariano	3 feijões de cebolada com batata cozida
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 16/02/2024	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 ⁶
	Salada	Beterraba, cenoura 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 19 A 23 DE FEVEREIRO DE 2024

2ª feira 19/02/2024	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Massada de peixe com coentros ^{1,4}
	Vegetariano	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros ¹
	Salada	Milho, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 20/02/2024	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 ¹
4ª feira 21/02/2024	Sopa	Feijão vermelho com feijão verde
	Prato	Filete de dourada gratinado com puré de batata ^{4,7}
	Vegetariano	Empadão de soja com ervilhas ⁶
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate
	Sobremesa	Pera cozida
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 22/02/2024	Sopa	Creme de couve flor com cenoura e nabo
	Prato	Vitela estufada aos cubos com cenoura e esparguete ¹
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, feijão catarino e esparguete ^{1,6}
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 23/02/2024	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 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 26 DE FEVEREIRO A 1 DE MARÇO DE 2024

2ª feira 26/02/2024	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 27/02/2024	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 28/02/2024	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Strogonoff de peru com arroz de feijão verde 7
	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 29/02/2024	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 01/03/2024	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 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.