

SEMANA DE 1 A 5 DE JULHO DE 2024

2ª feira 01/07/2024	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 02/07/2024	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 03/07/2024	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 04/07/2024	Sopa	Abóbora com feijão verde
	Prato	Red fish assado 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 05/07/2024	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 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 8 A 12 DE JULHO DE 2024

2ª feira 08/07/2024	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 tomate e esparguete salpicado de ervilhas ¹
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 09/07/2024	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 10/07/2024	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 11/07/2024	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 12/07/2024	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.

SEMANA 15 A 19 DE JULHO DE 2024

2ª feira 15/07/2024	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 16/07/2024	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 ¹
4ª feira 17/07/2024	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Prato	Corvina 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 18/07/2024	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 19/07/2024	Sopa	Creme 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 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 22 A 26 DE JULHO DE 2024

2ª feira 22/07/2024	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 23/07/2024	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 24/07/2024	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	Perca 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 25/07/2024	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 26/07/2024	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 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 29 DE JULHO A 2 DE AGOSTO DE 2024

2ª feira 29/07/2024	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 30/07/2024	Sopa	Alho francês com couve coração
	Prato	Filetes de solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata ^{4,7}
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde com puré de batata
	Salada	Curgete, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura 1
4ª feira 31/07/2024	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 01/08/2024	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
6ª feira 02/08/2024	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	

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.