

### SEMANA DE 30 DE OUTUBRO A 3 DE NOVEMBRO DE 2023

2ª feira 30/10/2023	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 31/10/2023	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 01/11/2023	Sopa	<h1 style="color: red; font-size: 4em;">FERIADO</h1>
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
5ª feira 02/11/2023	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 03/11/2023	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.

### SEMANA DE 6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2023

2ª feira 06/11/2023	Sopa	Alho francês com feijão-verde
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>1,6,12</sup>
	Vegetariano	Almôndegas de lentilhas com aveia estufadas e esparguete salpicado de ervilhas <sup>1</sup>
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 07/11/2023	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda
	Prato	Pescada dourada com feijão frade e batata <sup>1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14</sup>
	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 <sup>1</sup>
4ª feira 08/11/2023	Sopa	Feijão branco com nabiça
	Prato	Arroz de pato <sup>3</sup>
	Vegetariano	Arroz de tofu com favas e cenoura no forno <sup>3,6</sup>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 09/11/2023	Sopa	Abóbora com couve branca
	Prato	Filetes de solha gratinados com batata cozida e feijão-verde <sup>4</sup>
	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 <sup>1</sup>
6ª feira 10/11/2023	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 <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 NOVEMBRO DE 2023

2ª feira 13/11/2023	Sopa	Abóbora com espinafre
	Prato	Empadão de atum com puré de batata e ervilha <sup>3,4,7</sup>
	Vegetariano	Empadão de soja com puré de batata e ervilha <sup>6</sup>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 14/11/2023	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com massa fusili salpicada de cogumelos <sup>1</sup>
	Vegetariano	Seitan fatiado co forno com massa fusili salpicada de cogumelos <sup>1,6</sup>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 15/11/2023	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	Corvina gratinada com batata alourada e brócolos <sup>4</sup>
	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 <sup>1</sup>
5ª feira 16/11/2023	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 <sup>6</sup>
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 17/11/2023	Sopa	Feijão vermelho com nabiça
	Prato	Bacalhau com broa <sup>4</sup>
	Vegetariano	Tofu com broa no forno <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, milho e pimento
	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 NOVEMBRO DE 2023

2ª feira 20/11/2023	Sopa	Creme de abóbora com brócolos
	Prato	Empadão de carne de vaca com arroz <sup>3</sup>
	Vegetariano	Empadão de soja com feijão vermelho <sup>6</sup>
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 21/11/2023	Sopa	Alho francês com couve coração
	Prato	Filetes de solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>4,7</sup>
	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 <sup>1</sup>
4ª feira 22/11/2023	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete <sup>1</sup>
	Vegetariano	Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 23/11/2023	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 <sup>1</sup>
6ª feira 24/11/2023	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 <sup>6</sup>
	Salada	Beterraba, cenoura 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 27 DE NOVEMBRO A 1 DE DEZEMBRO DE 2023

2ª feira 27/11/2023	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Massada de peixe com coentros <sup>1,4</sup>
	Vegetariano	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros <sup>1</sup>
	Salada	Milho, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 28/11/2023	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 <sup>1</sup>
4ª feira 29/11/2023	Sopa	Feijão vermelho com feijão verde
	Prato	Filete de dourada gratinado com puré de batata <sup>4,7</sup>
	Vegetariano	Empadão de soja com ervilhas <sup>6</sup>
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate
	Sobremesa	Pera cozida
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 30/11/2023	Sopa	Creme de couve flor com cenoura e nabo
	Prato	Vitela estufada aos cubos com cenoura e esparguete <sup>1</sup>
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, feijão catarino e esparguete <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 01/12/2023	Sopa	<h1>FERIADO</h1>
	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.

### SEMANA DE 4 A 8 DE DEZEMBRO DE 2023

2ª feira 04/12/2023	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 10/12/2023	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 06/12/2023	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Stroganoff de peru com arroz de feijão verde 7
	Vegetariano	Stroganoff 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 07/12/2023	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 08/12/2023	Sopa	FERIADO
	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.