

### 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 105/12/2023	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 e castanhas 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	<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 11 A 15 DE DEZEMBRO DE 2023

2ª feira 11/12/2023	Sopa	Couve branca com cenoura ripada
	Prato	Atum com ovo e salada russa <sup>3,4</sup>
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 12/12/2023	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 <sup>6</sup>
	Salada	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 13/12/2023	Sopa	Feijão verde com cenoura
	Prato	Perca no forno com batata alourada <sup>4</sup>
	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	Salada de fruta
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 14/12/2023	Sopa	Grão de bico com nabiça
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa fusili <sup>1</sup>
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete, pimento e alho francês e massa fusili <sup>1</sup>
	Salada	Tomate, milho e pimento
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 15/12/2023	Sopa	Creme de abóbora com alface
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>
	Vegetariano	Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada
	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 18 A 22 DE DEZEMBRO DE 2023

2ª feira 18/12/2023	Sopa	Nabo com espinafre
	Prato	Esparguete com carne á bolonhesa <sup>1</sup>
	Vegetariano	Esparguete com lentilhas à bolonhesa <sup>1</sup>
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 19/12/2023	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo
	Prato	Perca assada com batata assada <sup>4</sup>
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 20/12/2023	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor
	Prato	Feijão com arroz e castanhas
	Vegetariano	Feijão com arroz e castanhas
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 21/12/2023	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa
	Prato	Bacalhau à Brás <sup>3,4</sup>
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá com favas <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 22/12/2023	Sopa	Caldo verde
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais salpicadas de cenoura ralada <sup>1</sup>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan <sup>1,6,8</sup>
	Salada	Alface, pepino 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 25 A 29 DE DEZEMBRO DE 2023

2ª feira 25/12/2023	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
3ª feira 26/12/2023	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
4ª feira 27/12/2023	Sopa	Curgete e macedónia
	Prato	Corvina no forno com salada camponesa <sup>4</sup>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão verde e cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Salada de fruta
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 28/12/2023	Sopa	Creme de feijão verde
	Prato	Vitela estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve lombarda e arroz de cogumelos
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 29/12/2023	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca
	Prato	Choco estufado com puré de batata e macedónia <sup>7,14</sup>
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho, aveia e cenoura com puré de batata e macedónia <sup>7</sup>
	Salada	Alface, pepino 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.