

SEMANA DE 3 A 7 DE JUNHO DE 2024

2ª feira 03/06/2024	Sopa	Nabo com espinafre
	Prato	Esparguete com carne á bolonhesa ¹
	Vegetariano	Esparguete com lentilhas à bolonhesa ¹
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 04/06/2024	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo
	Prato	Solha assada com batata assada ⁴
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 05/06/2024	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas
	Vegetariano	Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas ⁶
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Pera cozida
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 06/06/2024	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa
	Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá com favas ^{1,6}
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 07/06/2024	Sopa	Caldo verde
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais salpicadas de cenoura ralada ¹
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan ^{1,6,8}
	Salada	Alface, pepino 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 10 A 14 DE JUNHO DE 2024

2ª feira 10/06/2024	Sopa	<div style="border: 2px solid green; padding: 20px; font-size: 48px; font-weight: bold; color: green;">FERIADO</div>
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
3ª feira 11/06/2024	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
	Prato	Esparguete com carne de peru ¹
	Vegetariano	Tomates recheados com seitan e ervilhas com esparguete ^{1,6}
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 12/06/2024	Sopa	Curgete e macedónia
	Prato	Corvina no forno com salada camponesa ⁴
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão verde e cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 13/06/2024	Sopa	Creme de feijão verde
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos
	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 ¹
6ª feira 14/06/2024	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca
	Prato	Pizza ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
	Vegetariano	Pizza vegetariana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
	Salada	Alface, pepino 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.