escola jardim do monte

Menu I

Ano Letivo 2026/2027

setembro a dezembro de 2026

2.ª feira	Sopa de espinafres	• Arroz Primavera /arroz, ervilhas, cebola, alho francês, cenoura e salsa) • Ovos mexidos com levedura de cerveja • Salada de alface, cenoura ralada e pepino
3.ª feira	Creme de abóbora	• Salada de massa espiral (integral), brócolos, ervilhas, milho, cenoura e orégãos • Salada com molho Pesto e queijo ralado
4.ª feira	Sopa de beterraba assada com coentros	• Salada Russa (batata, cenoura, feijão verde e ovo(com maionese) • Salada de alface, tomate e pepino
5.ª feira	Creme de cenoura e batata-doce e salsa	• Salteado de lentilhas com vegetais e salada de couscous* com mix de sementes • Salada de alface, tomate e cenoura ralada
6.ª feira	Sopa de courgette, alho francês e batata	• Lasanha vegetariana com cogumelos e queijo • Salada de alface e pepino

***Trigo Quinoa (intolerantes ao glúten)**

Este menu poderá sofrer alterações por falta de algum dos ingredientes mencionados (que não existam em stock) ou ainda em algum dia festivo nanossa escola.

Menu II

Ano Letivo 2026/2027

setembro a dezembro de 2026

2.ª feira	Sopa de legumes e ervilhas	• Arroz basmati • Tofu salteado e molho de tomate com especiarias • Salada de alface, cenoura ralada e pepino
3.ª feira	Sopa de couve-flor, alho francês e batata	Salada de grão, tomate, cenoura, cebola roxa, pepino e bulgur*com pesto de ervas aromáticas Brócolos com sementes tostadas
4.ª feira	Creme de brócolos e ervas aromáticas	• Esparguete à bolonhesa com tofu salteado, oregãos e queijo ralado • Salada de alface, tomate e pepino
5.ª feira	Sopa de abóbora e batata-doce com ervas aromáticas	• Strogonoff de seitan e cogumelos • Arroz integral
6.ª feira	Sopa de feijão com salsa	• Wraps** com legumes, molho de tomate, queijo ralado e oregãos • Salada de alface, cenoura ralada e sementes

***Trigo Sarraceno (intolerantes ao glúten)**

**** Para o Jardim de Infância vai ser massa espiral em vez dos Wraps**

Este menu poderá sofrer alterações por falta de algum dos ingredientes mencionados (que não existam em stock) ou ainda em algum dia festivo nanossa escola