

SEMANA DE 3 A 7 DE FEVEREIRO DE 2025

2ª feira	Sopa	Abóbora com espinafre
	Prato	Massa de atum com cenoura e ervilha ^{1,4}
	Vegetariano	Massa com cogumelos e legumes ¹
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa
	Prato	Carne de vaca estufada com arroz de cogumelos
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cogumelos ^{1,6}
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	Corvina 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	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira	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	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.

SEMANADE 10 A 14 DE FEVEREIRO DE 2025

2ª feira	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	Gelatina
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	Sopa	Alho francês com couve coração
	Prato	Filetes de perca 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	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	Sopa	Curgete com alface
	Prato	Medalhões de pescada de cebolada com batata cozida ⁴
	Vegetariano	3 feijões de cebolada com batata cozida
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira	Sopa	Grão de bico com agrião
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura ervilhas e arroz ⁶
	Salada	Beterraba, cenoura 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 17 A 21 DE FEVEREIRO DE 2025

2ª feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Massada de peixe com coentros ^{1,4}
	Vegetariano	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros ¹
	Salada	Milho, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	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 ¹
4ª feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão verde
	Prato	Filete de pescada gratinado com puré de batata ^{4,7}
	Vegetariano	Empadão de soja com ervilhas ⁶
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate
	Sobremesa	Pera cozida
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira	Sopa	Creme de couve flor com cenoura e nabo
	Prato	Vitela estufada aos cubos com cenoura e esparguete ¹
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, feijão catarino e esparguete ^{1,6}
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Feijoada de lulas com arroz ¹⁴
	Vegetariano	Feijoada de feijão branco com cogumelos e arroz
	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 24 A 28 DE FEVEREIRO DE 2025

2ª feira	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	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	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Strogonoff de peru com arroz de feijão verde
	Vegetariano	Strogonoff 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	Sopa	Canja de galinha ¹ /sopa vegetariana -Espinafres
	Prato	Salada russa de pescada ⁴
	Vegetariano	Salada russa de seitan ^{1,6}
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira	Sopa	Nabo com couve lombarda
	Prato	Rancho de vaca e porco ¹
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹
	Salada	Alface, cenoura e couve em Juliana
	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.