

SEMANA DE 23 A 27 DE DEZEMBRO DE 2024

2ª feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha
	Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14}
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete e cenoura) com cogumelos e arroz de feijão
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	Sopa	<h1 style="color: red;">NATAL</h1>
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
4ª feira	Sopa	<h1 style="color: red;">NATAL</h1>
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
5ª feira	Sopa	Creme de feijão verde
	Prato	Arroz de pato 3
	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	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca
	Prato	Salada de peixe (pescada, ovo) 3,4
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde
	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 rijã, 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 30 DEZEMBRO A 3 DE JANEIRO DE 2025

2ª feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Medalhões de pescada no forno com feijão frade e batata ⁴
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	Sopa	<h1 style="color: red;">ANO NOVO</h1>
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
4ª feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
5ª feira	Sopa	Feijão branco com espinafre
	Prato	Arroz de peixe ⁴
	Vegetariano	Arroz de favas com curgete, pimento e alho francês
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Empadão de carne com batata ³
	Vegetariano	Empadão de soja com puré de batata e ervilha ⁶
	Salada	Cenoura, couve roxa 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 rijas, 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.