

SEMANA DE 3 A 7 DE MARÇO DE 2025

2ª feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada
	Prato	Salada de atum com feijão frade ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	Sopa	<h1>CARNAVAL</h1>
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
4ª feira	Sopa	Feijão verde com cenoura
	Prato	Perca no forno com batata alourada ⁴
	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	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira	Sopa	Grão de bico com nabiça
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa fusili ¹
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete, pimento e alho francês e massa fusili ¹
	Salada	Tomate, milho e pimento
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira	Sopa	Creme de abóbora com alface
	Prato	Arroz de peixe ⁴
	Vegetariano	Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês ^{1,6}
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada
	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 MARÇO DE 2025

2ª feira	Sopa	Nabo com espinafre
	Prato	Esparguete com carne á bolonhesa ¹
	Vegetariano	Esparguete com lentilhas à bolonhesa ¹
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo
	Prato	Solha assada com batata e brócolos cozidos 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	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor
	Prato	Vitela 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	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{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	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 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.

SEMANA DE 17 A 21 DE MARÇO DE 2025

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	Grão-de-bico com couve-lombarda
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete 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	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	Gelado ⁷
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira	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	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca
	Prato	Choco estufado com puré de batata e macedónia ^{7,14}
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho, aveia e cenoura com puré de batata e macedónia ⁷
	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 24 A 28 DE MARÇO DE 2025

2ª feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Hambúrguer de vaca ^{1,6,7} estufado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes ⁶ estufado com arroz de cenoura
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Perca no forno com batata alourada ⁴
	Vegetariano	Tofu ⁶ gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura e batata cozida
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Bife de frango estufado com fusili ¹ salpicado de ervilhas
	Vegetariano	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada com fusili salpicado de ervilhas
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira	Sopa	Feijão branco com espinafre
	Prato	Arroz de lulas ¹⁴
	Vegetariano	Arroz de favas com curgete, pimento e alho francês
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Salada de fruta
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Rancho ¹
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹
	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 alergénios: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendins, 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.