

### SEMANA DE 4 A 8 DE MAIO DE 2026

|          |             |                                                                                                        |
|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª feira | Sopa        | Alho francês com alface                                                                                |
|          | Prato       | Salada de frango com massa e ovo <sup>3</sup>                                                          |
|          | Vegetariano | Salada de feijão branco e feijão vermelho com espirais, milho, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> |
|          | Salada      | Couve roxa, pepino e tomate                                                                            |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                         |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                            |
| 3ª feira | Sopa        | Creme de tomate com ervilha                                                                            |
|          | Prato       | Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas com batata assada <sup>4</sup>                   |
|          | Vegetariano | Tofu grelhado com molho de ervilhas e batata cozida e cenoura <sup>6</sup>                             |
|          | Salada      | Alface, beterraba e milho                                                                              |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                         |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                            |
| 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 <sup>1</sup>                                                                            |
| 5ª feira | Sopa        | Feijão branco com espinafre                                                                            |
|          | Prato       | Medalhões de pescada com salada russa <sup>4</sup>                                                     |
|          | Vegetariano | Salada russa de seitan <sup>1,6</sup>                                                                  |
|          | Salada      | Couve roxa, cenoura e tomate                                                                           |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                         |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                            |
| 6ª feira | Sopa        | Nabo com couve lombarda                                                                                |
|          | Prato       | Grão com massa <sup>1</sup>                                                                            |
|          | Vegetariano | Grão com massa <sup>1</sup>                                                                            |
|          | Salada      | Alface, cenoura e couve em Juliana                                                                     |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                         |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                            |

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.

### SEMANA DE 11 A 15 DE MAIO DE 2026

|          |             |                                                                                                          |
|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª feira | Sopa        | Couve branca com cenoura ripada                                                                          |
|          | Prato       | Atum com ovo e salada russa <sup>3,4</sup>                                                               |
|          | Vegetariano | Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde                                                   |
|          | Salada      | Alface, pepino e tomate                                                                                  |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                           |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                              |
| 3ª feira | Sopa        | Feijão vermelho e couve lombarda                                                                         |
|          | Prato       | Bife de peru gratinado com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilha                                 |
|          | Vegetariano | Tofu gratinado com molho de cogumelos e arroz de ervilha e milho <sup>6</sup>                            |
|          | Salada      | Alface, couve roxa e milho                                                                               |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                           |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                              |
| 4ª feira | Sopa        | Feijão verde com cenoura                                                                                 |
|          | Prato       | Perca no forno com batata alourada <sup>4</sup>                                                          |
|          | 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 <sup>1</sup>                                                                              |
| 5ª feira | Sopa        | <h1>FERIADO</h1>                                                                                         |
|          | Prato       |                                                                                                          |
|          | Vegetariano |                                                                                                          |
|          | Salada      |                                                                                                          |
|          | Sobremesa   |                                                                                                          |
|          | Pão         |                                                                                                          |
| 6ª feira | Sopa        | Creme de abóbora com alface                                                                              |
|          | Prato       | Arroz de peixe <sup>4</sup>                                                                              |
|          | Vegetariano | Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês <sup>1,6</sup>                                        |
|          | Salada      | Alface, beterraba e cenoura ralada                                                                       |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                           |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                              |

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 18 A 22 DE MAIO DE 2026

|          |             |                                                                                                       |
|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª feira | Sopa        | Nabo com espinafre                                                                                    |
|          | Prato       | Esparguete com carne á bolonhesa <sup>1</sup>                                                         |
|          | Vegetariano | Esparguete com lentilhas à bolonhesa <sup>1</sup>                                                     |
|          | Salada      | Alface, cenoura e couve roxa                                                                          |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                        |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                           |
| 3ª feira | Sopa        | Alho francês com cenoura e nabo                                                                       |
|          | Prato       | Solha assada com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>                                               |
|          | Vegetariano | Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde                                            |
|          | Salada      | Alface, milho e tomate                                                                                |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                        |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                           |
| 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 <sup>6</sup>                                            |
|          | Salada      | Cenoura, couve roxa e pepino                                                                          |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                        |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                           |
| 5ª feira | Sopa        | Feijão branco com couve portuguesa                                                                    |
|          | Prato       | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>                                                                 |
|          | Vegetariano | Seitan à Gomes de Sá com favas <sup>1,6</sup>                                                         |
|          | Salada      | Alface, beterraba e milho                                                                             |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                        |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                           |
| 6ª feira | Sopa        | Caldo verde                                                                                           |
|          | Prato       | Coxas de frango assadas com espirais salpicadas de cenoura ralada <sup>1</sup>                        |
|          | Vegetariano | Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan <sup>1,6,8</sup> |
|          | Salada      | Alface, pepino e tomate                                                                               |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                        |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                           |

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 25 A 29 DE MAIO DE 2026

|          |             |                                                                                            |
|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª feira | Sopa        | Creme de abóbora com ervilha                                                               |
|          | Prato       | Filetes de pescada dourados com arroz de feijão <sup>1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14</sup>        |
|          | 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 <sup>1</sup>                                                                |
| 3ª feira | Sopa        | Grão-de-bico com couve-lombarda                                                            |
|          | Prato       | Perna de peru estufada com esparguete <sup>1</sup>                                         |
|          | Vegetariano | Tomates recheados com seitan e ervilhas com esparguete <sup>1,6</sup>                      |
|          | Salada      | Cenoura, milho e tomate                                                                    |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                             |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                |
| 4ª feira | Sopa        | Curgete e macedónia                                                                        |
|          | Prato       | Corvina no forno com salada camponesa <sup>4</sup>                                         |
|          | Vegetariano | Salada de grão-de-bico com batata, feijão verde e cenoura                                  |
|          | Salada      | Alface, beterraba e cenoura                                                                |
|          | Sobremesa   | Gelado <sup>7</sup>                                                                        |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                |
| 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 <sup>1</sup>                                                                |
| 6ª feira | Sopa        | Nabo, cenoura e couve branca                                                               |
|          | Prato       | Choco estufado com puré de batata e macedónia <sup>7,14</sup>                              |
|          | Vegetariano | Almôndegas de feijão vermelho, aveia e cenoura com puré de batata e macedónia <sup>7</sup> |
|          | Salada      | Alface, pepino e tomate                                                                    |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                             |
|          | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                |

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.