

### SEMANA DE 4 A 8 DE NOVEMBRO DE 2024

2ª feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>1,6,12</sup>
	Vegetariano	Almôndegas de lentilhas com aveia estufadas em molho de tomatate e esparguete salpicado de ervilhas <sup>1</sup>
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda
	Prato	Medalhões de pescada no forno com feijão frade e batata <sup>4</sup>
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira	Sopa	Feijão branco com nabiça
	Prato	Arroz de pato <sup>3</sup>
	Vegetariano	Arroz de tofu com favas e cenoura no forno <sup>3,6</sup>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira	Sopa	Abóbora com couve branca
	Prato	Filetes de solha gratinados com batata cozida e feijão-verde <sup>4</sup>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura
	Salada	Milho, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Bife de peru estufado com arroz de milho
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete, couve-lombarda e arroz de milho
	Salada	Alface, couve roxa 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.

### SEMANA DE 11 A 15 DE NOVEMBRO DE 2024

2ª feira	Sopa	Abóbora com espinafre
	Prato	Massa de atum com cenoura e ervilha <sup>1,4</sup>
	Vegetariano	Empadão de soja com puré de batata e ervilha <sup>6</sup>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa
	Prato	Carne de vaca estufada com arroz de cogumelos
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cogumelos <sup>1,6</sup>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	Corvina gratinada com batata alourada e brócolos <sup>4</sup>
	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 <sup>1</sup>
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 <sup>6</sup>
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira	Sopa	Feijão vermelho com nabiça
	Prato	Bacalhau com broa <sup>4</sup>
	Vegetariano	Tofu com broa no forno <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, milho e pimento
	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.

### SEMANADE 18 A 22 DE NOVEMBRO DE 2024

2ª feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos
	Prato	Empadão de carne de vaca com arroz <sup>3</sup>
	Vegetariano	Empadão de soja com feijão vermelho <sup>6</sup>
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
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 <sup>4,7</sup>
	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 <sup>1</sup>
4ª feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete <sup>1</sup>
	Vegetariano	Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira	Sopa	Curgete com alface
	Prato	Medalhões de pescada de cebolada com batata cozida <sup>4</sup>
	Vegetariano	3 feijões de cebolada com batata cozida
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
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 <sup>6</sup>
	Salada	Beterraba, cenoura 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.

### SEMANA DE 25 A 29 DE NOVEMBRO DE 2024

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