

SEMANA DE 6 A 10 DE JANEIRO DE 2025

2ª feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Atum com ovo e 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	Nabiça com feijão frade
	Prato	Arroz de aves
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete
	Salada	Alface, couve em juliana e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira	Sopa	Creme de tomate com ervilha
	Prato	Massada de salmão com coentros ^{1,4}
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ¹
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Pera cozida
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa
	Prato	Carne de porco à Portuguesa
	Vegetariano	Cogumelos com favas à Portuguesa
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor
	Prato	Pescada estufada com arroz de feijão verde ⁴
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com arroz de feijão verde
	Salada	Couve de Bruxelas, milho 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 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 13 A 17 DE JANEIRO DE 2025

2ª feira	Sopa	Abóbora com feijão verde
	Prato	Jardineira de frango com cotovelos (ervilha, cenoura e feijão verde) ¹
	Vegetariano	Jardineira vegetariana com cotovelos (soja, ervilha, cenoura e feijão verde) ^{1,6}
	Salada	Alface, cenoura e curgete
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Prato	Febras de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas ¹
	Vegetariano	Tofu de c cebolada com esparguete salpicado de ervilhas ^{1,6}
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos
	Prato	Solha assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada ⁴
	Vegetariano	Croquetes de feijão preto com cenoura, no forno, com batata aos gomos corada
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Arroz à Valenciana ¹⁴
	Vegetariano	Arroz de ervilhas e lentilhas estufadas com legumes
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Maçã cozida
	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 20 A 24 DE JANEIRO DE 2025

2ª feira	Sopa	Curgete e macedónia
	Prato	Salada de peixe (pescada, ovo) ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura
	Prato	Feijão com arroz e castanhas ⁸
	Vegetariano	Feijão com arroz e castanhas ⁸
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Prato	Espadarte no forno com puré de batata e feijão verde cozido ^{4,7}
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas e favas com beringela, alho francês e pimento no forno, com puré de batata e feijão verde cozido
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Arroz doce ⁷
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafre
	Prato	Bife de frango estufado com fusili ¹
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas e fusili ¹
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Arroz de polvo ¹⁴
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda
	Salada	Alface, beterraba e milho
	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 27 A 31 DE JANEIRO DE 2025

2ª feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete salpicado de ervilhas ^{1,6,12}
	Vegetariano	Almôndegas de lentilhas com aveia estufadas em molho de tomate e esparguete salpicado de ervilhas ¹
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda
	Prato	Medalhões de pescada no forno com feijão frade e batata ⁴
	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 ¹
4ª feira	Sopa	Feijão branco com nabiça
	Prato	Arroz de pato ³
	Vegetariano	Arroz de tofu com favas e cenoura no forno ^{3,6}
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira	Sopa	Abóbora com couve branca
	Prato	Filetes de solha gratinados com batata cozida e feijão-verde ⁴
	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 ¹
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 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.