

SEMANA DE 3 A 7 DE FEVEREIRO DE 2025

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

SEMANADE 10 A 14 DE FEVEREIRO DE 2025

| | | |
|----------|-------------|---|
| 2ª feira | Sopa | Creme de abóbora com brócolos |
| | Prato | Empadão de carne de vaca com arroz ³ |
| | Vegetariano | Empadão de soja com feijão vermelho ⁶ |
| | Salada | Alface, cenoura e milho |
| | Sobremesa | Gelatina |
| | Pão | Pão de mistura ¹ |
| 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 ^{4,7} |
| | 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 ¹ |
| 4ª feira | Sopa | Creme de ervilhas com cenoura |
| | Prato | Perna de peru estufada com esparguete ¹ |
| | Vegetariano | Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete |
| | Salada | Alface, cenoura e milho |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão | Pão de mistura ¹ |
| 5ª feira | Sopa | Curgete com alface |
| | Prato | Medalhões de pescada de cebolada com batata cozida ⁴ |
| | Vegetariano | 3 feijões de cebolada com batata cozida |
| | Salada | Alface, couve roxa e tomate |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão | Pão de mistura ¹ |
| 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 ⁶ |
| | Salada | Beterraba, cenoura 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 17 A 21 DE FEVEREIRO DE 2025

| | | |
|----------|-------------|--|
| 2ª feira | Sopa | Creme de cenoura com couve branca |
| | Prato | Massada de peixe com coentros ^{1,4} |
| | Vegetariano | Massada de lentilhas com ervilhas e coentros ¹ |
| | Salada | Milho, pimento e tomate |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão | Pão de mistura ¹ |
| 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 ¹ |
| 4ª feira | Sopa | Feijão vermelho com feijão verde |
| | Prato | Filete de pescada gratinado com puré de batata ^{4,7} |
| | Vegetariano | Empadão de soja com ervilhas ⁶ |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate |
| | Sobremesa | Pera cozida |
| | Pão | Pão de mistura ¹ |
| 5ª feira | Sopa | Creme de couve flor com cenoura e nabo |
| | Prato | Vitela estufada aos cubos com cenoura e esparguete ¹ |
| | Vegetariano | Soja estufada com cenoura, feijão catarino e esparguete ^{1,6} |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão | Pão de mistura ¹ |
| 6ª feira | Sopa | Macedónia de legumes |
| | Prato | Feijoada de lulas com arroz ¹⁴ |
| | Vegetariano | Feijoada de feijão branco com cogumelos e arroz |
| | Salada | Alface, milho e pimento |
| | 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 24 A 28 DE FEVEREIRO DE 2025

| | | |
|----------|-------------|--|
| 2ª feira | Sopa | Alho francês com alface |
| | Prato | Salada de frango com ovo ³ |
| | Vegetariano | Salada de feijão branco e feijão vermelho com espirais, milho, cenoura e rebentos de soja ⁶ |
| | Salada | Couve roxa, pepino e tomate |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão | Pão de mistura ¹ |
| 3ª feira | Sopa | Creme de tomate com ervilha |
| | Prato | Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas com batata assada ⁴ |
| | Vegetariano | Tofu grelhado com molho de ervilhas e batata cozida e cenoura ⁶ |
| | Salada | Alface, beterraba e milho |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão | Pão de mistura ¹ |
| 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 ¹ |
| 5ª feira | Sopa | Canja de galinha ¹ /sopa vegetariana -Espinafres |
| | Prato | Salada russa de pescada ⁴ |
| | Vegetariano | Salada russa de seitan ^{1,6} |
| | Salada | Couve roxa, cenoura e tomate |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão | Pão de mistura ¹ |
| 6ª feira | Sopa | Nabo com couve lombarda |
| | Prato | Rancho de vaca e porco ¹ |
| | Vegetariano | Rancho vegetariano ¹ |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em Juliana |
| | 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.