

SEMANA DE 2 A 6 DE DEZEMBRO DE 2024

2ª feira	Sopa	Alho francês com alface
	Prato	Salda 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	Feijão branco com espinafre
	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	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	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.

SEMANA 9 A 13 DE DEZEMBRO DE 2024

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	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 ⁶
	Salada	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
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 30 DEZEMBRO A 3 DE JANEIRO 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-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.