EMENTA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONCHIQUE

SEMANA DE 5 A 9 DE MAIO 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 Marmelete; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

Disponível em www.cm-monchique.pt e www.aemonchique.pt

EMENTA
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONCHIQUE

SEMANA DE 12 A 16 DE MAIO 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 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 Marmelete; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

Disponível em www.cm-monchique.pt e www.aemonchique.pt

EMENTA
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONCHIQUE

SEMANA DE 19 A 23 DE MAIO DE 2025

2ª feira	**Sopa**	Alho francês com alface
	Prato	Massa 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	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 Marmelete; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

Disponível em www.cm-monchique.pt e www.aemonchique.pt

EMENTA
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONCHIQUE

SEMANA DE 26 A 30 DE MAIO DE 2025

2ª feira	**Sopa**	Creme de abóbora com ervilha
	Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão [1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14]
	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 [1]
3ª feira	**Sopa**	Grão-de-bico com couve-lombarda
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete [1]
	Vegetariano	Tomates recheados com seitan e ervilhas com esparguete [1,6]
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura [1]
4ª feira	**Sopa**	Curgete e macedónia
	Prato	Corvina no forno com salada camponesa [4]
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão verde e cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Gelado [7]
	Pão	Pão de mistura [1]
5ª feira	**Sopa**	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
6ª feira	**Sopa**	Nabo, cenoura e couve branca
	Prato	Choco estufado com puré de batata e macedónia [7,14]
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho, aveia e cenoura com puré de batata e macedónia [7]
	Salada	Alface, pepino 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 Marmelete; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

Disponível em www.cm-monchique.pt e www.aemonchique.pt