

### SEMANA DE 3 A 7 DE JUNHO DE 2024

2ª feira 03/06/2024	Sopa	Nabo com espinafre
	Prato	Esparguete com carne á bolonhesa <sup>1</sup>
	Vegetariano	Esparguete com lentilhas à bolonhesa <sup>1</sup>
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 04/06/2024	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo
	Prato	Filetes de solha 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
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 05/06/2024	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas
	Vegetariano	Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas <sup>6</sup>
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Pera cozida
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 06/06/2024	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa
	Prato	Bacalhau à Brás <sup>3,4</sup>
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá com favas <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 07/06/2024	Sopa	Caldo verde
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais salpicadas de cenoura ralada <sup>1</sup>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan <sup>1,6,8</sup>
	Salada	Alface, pepino 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 10 A 14 DE JUNHO DE 2024

2ª feira 10/06/2024	Sopa	<div style="border: 2px solid green; padding: 20px; font-size: 48px; font-weight: bold; color: green;">FERIADO</div>
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
3ª feira 11/06/2024	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
	Prato	Filetes de solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata 4,7
	Vegetariano	Tomates recheados com seitan e ervilhas com esparguete <sup>1,6</sup>
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 12/06/2024	Sopa	Curgete e macedónia
	Prato	Corvina no forno com salada camponesa <sup>4</sup>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão verde e cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 13/06/2024	Sopa	Creme de feijão verde
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve lombarda e arroz de cogumelos
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 14/06/2024	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca
	Prato	Choco estufado com puré de batata e macedónia <sup>7,14</sup>
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho, aveia e cenoura com puré de batata e macedónia <sup>7</sup>
	Salada	Alface, pepino 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 17 A 21 DE JUNHO DE 2024

2ª feira 17/06/2024	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Hambúrguer de vaca <sup>1,6,7</sup> no forno com molho de tomate arroz de cenoura
	Vegetariano	Hambúrguer de lentilhas e rebentos de soja <sup>6</sup> estufado em molho de tomate e arroz de cenoura
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 18/06/2024	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Filetes de solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>4,7</sup>
	Vegetariano	Tofu <sup>6</sup> gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura e batata cozida
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 19/06/2024	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Bife de frango estufado com fusili <sup>1</sup> salpicado de ervilhas
	Vegetariano	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> estufados com fusili salpicado de ervilhas
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 20/06/2024	Sopa	Feijão branco com espinafre
	Prato	Arroz de lulas <sup>14</sup>
	Vegetariano	Arroz de favas com curgete, pimento e alho francês
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Maçã assada
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 21/06/2024	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Rancho <sup>1</sup>
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1</sup>
	Salada	Cenoura, 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 24 A 28 JUNHO DE 2024

2ª feira 24/06/2024	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Atum com ovo e feijão frade <sup>3,4</sup>
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 25/06/2024	Sopa	Nabiça com feijão frade
	Prato	Filetes de solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>4,7</sup>
	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 <sup>1</sup>
4ª feira 26/06/2024	Sopa	Creme de tomate com ervilha
	Prato	Massada de salmão com coentros <sup>1,4</sup>
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros <sup>1</sup>
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Maçã cozida
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 27/06/2024	Sopa	Feijão verde 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 <sup>1</sup>
6ª feira 28/06/2024	Sopa	Creme de alho francês com couve flor
	Prato	Pizza <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
	Vegetariano	Pizza vegetariana <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
	Salada	Couve de Bruxelas, milho 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 1 A 5 DE JULHO DE 2024

2ª feira 01/07/2024	Sopa	Creme de cenoura com brócolos
	Prato	Jardineira de frango com cotovelos (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>1</sup>
	Vegetariano	Jardineira vegetariana com cotovelos (soja, ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, cenoura e curgete
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
3ª feira 02/07/2024	Sopa	Caldo verde
	Prato	Filetes de solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>4,7</sup>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 03/07/2024	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Prato	Costeleta de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas <sup>1</sup>
	Vegetariano	Tofu de c cebolada com esparguete salpicado de ervilhas <sup>1,6</sup>
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 04/07/2024	Sopa	Abóbora com feijão verde
	Prato	Red fish assado com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada <sup>4</sup>
	Vegetariano	Croquetes de feijão preto com cenoura, no forno, com batata aos gomos corada
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Maçã cozida
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 05/07/2024	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Arroz á Valenciana <sup>14</sup>
	Vegetariano	Arroz de ervilhas e lentilhas estufadas com legumes
	Salada	Alface, pimento 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 8 A 12 DE JULHO DE 2024

2ª feira 08/07/2024	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 <sup>1</sup>
3ª feira 09/07/2024	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura
	Prato	Filetes de solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata 4,7
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com bola de arroz
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
4ª feira 10/07/2024	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Prato	Corvina no forno com puré de batata e feijão verde cozido <sup>4,7</sup>
	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	Pera cozida
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 11/07/2024	Sopa	Grão-de-bico com espinafre
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusili <sup>1</sup>
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas e fusili <sup>1</sup>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
6ª feira 12/07/2024	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Arroz de polvo <sup>14</sup>
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda
	Salada	Alface, beterraba e milho
	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 15 A 19 DE JULHO DE 2024

2ª feira 15/07/2024	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 16/07/2024	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda
	Prato	Filetes de solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>4,7</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 17/07/2024	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 18/07/2024	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 19/07/2024	Sopa	Caldo verde
	Prato	Febras de porco estufadas 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 22 A 26 DE JULHO DE 2024

2ª feira 22/07/2024	Sopa	Abóbora com espinafre
	Prato	Empadão de atum com puré de batata e ervilha <sup>3,4,7</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 23/07/2024	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa
	Prato	Filetes de solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>4,7</sup>
	Vegetariano	Seitan fatiado co forno com massa fusili salpicada 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 24/07/2024	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	Perca 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	Maçã assada
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>
5ª feira 25/07/2024	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 26/07/2024	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.



### SEMANA DE 29 DE JULHO A 2 DE AGOSTO DE 2024

2ª feira 29/07/2024	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	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura 1
3ª feira 30/07/2024	Sopa	Alho francês com couve coração
	Prato	Filetes de solha 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 1
4ª feira 31/07/2024	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 01/08/2024	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
6ª feira 02/08/2024	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	

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.