



Ano Letivo: 2023/2024
Refeição: Almoço
Mês: Março
Semana: 4ª Semana



25/03 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de Cenoura

Prato Geral: Hambúrguer de peru com arroz de ervilha⁹

Prato Vegetariano: Hambúrguer de grão^{6, 13} com batata-doce com arroz de ervilhas⁹

Vegetais: Salada de alface, agrião e pepino

Sobremesa: Fruta da época (maçã)

26/03 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo verde

Prato Geral: Atum⁴ à bolonhesa^{1, 3}

Prato Vegetariano: Bolonhesa de soja^{1, 3, 6}

Vegetais: Salada de alface, couve-roxa ripada e cenoura ralada

Sobremesa: Fruta da época (quivi)

27/03 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de Abóbora e agrião

Prato Geral: Pernas de peru estufadas com cogumelos e batatinhas no forno

Prato Vegetariano: Feijão-vermelho^{6, 12, 13} em molho de tomate com esparguete^{1, 3}

Vegetais: Salada de alface, pepino e cenoura ralada

Sobremesa: Fruta da época (banana)

28/03 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa Feijão Branco^{6, 12, 13} com espinafres

Prato Geral: Filetes de pescada⁴ com arroz de tomate

Prato Vegetariano: Malandrinho de feijão^{6, 12, 13} e espinafres

Vegetais: Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: Fruta da época (pera)

29/03 - SEXTA-FEIRA

FERIADO: Sexta-feira Santa

A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exijam ou por motivos imprevistos.

Opção vegetariana disponível por pedido! Solicite com [tempo de antecedência] na cantina.

A refeição contém ou pode conter os seguintes **alergénios** e os seus derivados: **1** - Cereais que contêm glúten; **2** - Crustáceos; **3** - Ovos; **4** - Peixes; **5** - Amendoados; **6** - Soja; **7**-Leite; **8** - Frutos de casca rija; **9** - Aipo; **10** - Mostarda; **11** - Sementes de sésamo; **12** - Dióxido de enxofre e sulfitos; **13** - Tremoço; **14**-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Martinho Cardoso CP 5389N

www.cm-mourao.pt | facebook.com/municipiodemourao