



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



22/04 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura com couve-galega

Prato Geral: Cubos de peru salteados com tomilho e massa fusilli^{1,3}

Prato Vegetariano: Seitan de cebolada com esparguete^{1,3}

Vegetais: Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

23/04 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com grão

Prato Geral: Pescada^{2,4,14} em molho de tomate e orégãos com arroz de espinafres

Prato Vegetariano: Tiras de tofu⁶ panado¹ com arroz de cenoura

Vegetais: Salada de alface, rúcula e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Morangos)

24/04 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato Geral: Sopa da panela (carne de frango, chouriça, batata, pão¹ alentejano)

Prato Vegetariano: Cozido à portuguesa de soja⁶

Vegetais: Hortícolas (3 variedades)

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

25/04 - QUINTA-FEIRA

Feriado - Dia da Liberdade

26/04 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão verde

Prato Geral: Douradinhos^{1,2,4,7,14} com arroz de coentros

Prato Vegetariano: Massada de cogumelos e feijão-manteiga^{12,13}

Vegetais: Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

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 1 semana 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