



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



20/05 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-branco^{6, 12, 13} com espinafres

Prato Geral: Almôndegas (bovino) em molho de tomate^{6, 9} com esparguete^{1, 3}

Prato Vegetariano: Feijão-vermelho^{12, 13} em molho de tomate^{6, 9} com esparguete^{1, 3}

Vegetais: Salada de alface, agrião e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

21/05 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Paloco/bacalhau com natas no forno (paloco/bacalhau⁴, batatas, nata⁷)

Prato Vegetariano: Tofu⁶ assado com arroz de cenoura

Vegetais: Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

22/05 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Canja

Prato Geral e Vegetariano: Ovos³ mexidos com cogumelos e oregãos, com arroz branco

Vegetais: Salada de alface, agrião e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

23/05 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de ervilhas⁹

Prato Geral: Corvina⁴ no forno com batatinha assada

Prato Vegetariano: Lasanha^{1, 3} de soja⁶ e espinafres

Vegetais: Salada de alface, rúcula e cenoura ralada

Sobremesa: Gelatina e Fruta da época (Pera)

24/05 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve-lombarda

Prato Geral: Perna de frango estufada com cogumelos e massa macarronete^{1, 3}

Prato Vegetariano: Mandrinho de feijão^{12, 13} com cubinhos de tofu⁶

Vegetais: Legumes salteados (brócolos, cenoura e alho-francês)

Sobremesa: Fruta da época (Melo)

A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exigirem 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** - Tremço; **14** - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Nutricionista Inês Martinho Cardoso CP 5389N

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