



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Setembro
Semana: 3ª Semana



17/09 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês e lentilhas¹²

Prato Geral: Salada de bacalhau⁴ com grão-de-bico¹²

Prato Vegetariano: Salada de grão-de-bico mediterrânica

Vegetais: Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: Gelatina e Fruta da época (Maçã)

18/09 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral e vegetariano: Sopa de feijão¹² com massa cotovelo¹

Vegetais: Salada de acelga, rabanete e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Uvas)

19/09 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme⁹ de ervilhas e hortelã

Prato Geral: Costeletas estufadas com batata cozida

Prato Vegetariano: Seitan^{1,6} estufado com batata cozida

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Melão)

20/09 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e couve-galega

Prato Geral: Arroz de pescada⁴ caldoso

Prato Vegetariano: Arroz de lentilhas¹² com legumes mediterrânicos

Vegetais: Salada de repolho, agrião e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

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** - Amendoins; **6** - Soja; **7**-Leite; **8** - Frutos de casca rijas; **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 Mortinho Cardoso CP 5389N

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