



Ano Letivo: 2024/2025  
Refeição: Almoço  
Mês: Setembro  
Semana: 4ª Semana



## 23/09 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de alho-francês

**Prato Geral:** Esparguete<sup>1</sup> com atum<sup>4</sup> e limão

**Prato Vegetariano:** Esparguete com ervilhas e rúcula

**Vegetais:** Salada de alface, tomate e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

## 24/09 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de abóbora, grão e couve-lombarda<sup>12</sup>

**Prato Geral:** Frango assado com batata frita

**Prato Vegetariano:** Seitan<sup>1,6</sup> assado com batata frita

**Vegetais:** Salada de agrião, cenoura e beterraba

**Sobremesa:** Fruta da época (Uvas)

## 25/09 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Caldo-verde

**Prato Geral:** Fusilli<sup>1</sup> mediterrânico (beringela, pimentos, tomate-cereja, ovo<sup>3</sup>, queijo<sup>7</sup>)

**Prato Vegetariano:** Fusilli mediterrânico vegan (beringela, pimentos, tomate-cereja, lentilhas<sup>12</sup>, queijo vegan<sup>8</sup>)

**Vegetais:** Salada de acelga, rabanete e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época (Banana)

## 26/09 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de batata-doce e lentilhas<sup>12</sup>

**Prato Geral:** Rojões à moda do Minho com arroz de grelos

**Prato Vegetariano:** Rojões vegan (grão<sup>12</sup> e cogumelos) à moda do Minho com arroz de grelos

**Vegetais:** Salada de alface, tomate e pimento

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

## 27/09 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa da horta<sup>12</sup>

**Prato Geral:** Salmão<sup>4</sup> grelhado com batata e brócolos no forno

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> grelhado com batata e brócolos no forno

**Vegetais:** Salada de alface e cebola

**Sobremesa:** Fruta da época (Laranja)

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** - 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** - 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