



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Outubro
Semana: 1ª Semana



30/09 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de batata-doce e cenoura

Prato Geral: Almôndegas de bovino estufadas com arroz

Prato Vegetariano: Almôndegas^{1,8} de lentilhas¹² estufadas com arroz

Vegetais: Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: Pudim e Fruta da época

01/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres e feijão-branco¹²

Prato Geral: Açorda^{1,3} de tomate com pescada⁴

Prato Vegetariano: Empadão mediterrânico^{6,12}

Vegetais: Salada de acelga, rabanete e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

02/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com massinha¹

Prato Geral e vegetariano: Caril de grão¹²

Vegetais: Salada de alface e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

03/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Canja | **Sopa (vegetariano):** Sopa de feijão-verde

Prato Geral: Perna de peru, batata e brócolos assados

Prato Vegetariano: Assado de feijão-branco¹², batata e brócolos, com alecrim e laranja

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Uvas)

04/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de favas

Prato Geral: Filetes de pescada⁴ em molho¹ de coentros e arroz

Prato Vegetariano: Bifes de seitan^{1,6} em molho¹ de coentros e arroz

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 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 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