



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



#### 04/11 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de abóbora e cenoura

**Prato Geral:** Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura

**Prato Vegetariano:** Falafel com arroz de cenoura

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

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

#### 05/11 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão-vermelho com nabiças

**Prato Geral:** Bifinhos de porco com cogumelos e fusilli

**Prato Vegetariano:** Cogumelos em molho cremoso com fusilli

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

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

#### 06/11 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de grelos

**Prato Geral:** Tortilha de batata e pimentos

**Prato Vegetariano:** Jardineira de legumes

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### 07/11 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão-verde

**Prato Geral:** Red-fish com laranja e arroz de pimentos e brócolos

**Prato Vegetariano:** Risotto de ervilhas e cogumelos

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maça)

#### 08/11 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa juliana

**Prato Geral:** Cozido à portuguesa

**Prato Vegetariano:** Feijoada de cogumelos

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

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

*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](http://www.cm-mourao.pt) | [facebook.com/municipiodemourao](https://facebook.com/municipiodemourao)