



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Outubro
Semana: 2ª Semana



07/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura e coentros

Prato Geral: Pastéis^{1,2,3,6,7,14} de bacalhau⁴ com arroz de cenoura

Prato Vegetariano: Falafel^{8,12} com arroz de cenoura

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

08/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora, espinafres e lentilhas

Prato Geral: Frango em molho de tomate com esparguete¹

Prato Vegetariano: Seitan^{1,6} em molho de tomate com esparguete¹

Vegetais: Salada de agrião, cenoura e beterraba

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

09/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana

Prato Geral: Tortilha³ de batata e pimentos

Prato Vegetariano: Jardineira¹² de legumes

Vegetais: Salada de acelga, rabanete e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

10/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão-branco

Prato Geral: Pescada⁴ com cenoura, brócolos e batata cozida

Prato Vegetariano: Tofu⁶ com salteado de legumes e arroz

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

11/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês e curgete

Prato Geral: Feijoada¹² à portuguesa

Prato Vegetariano: Arroz "frito" com legumes e tofu⁶

Vegetais: Salada de alface e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Maça)

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