



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



#### 14/10 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa Primavera

**Prato Geral:** Açorda<sup>1,3</sup> de Pescada<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Fusilli<sup>1</sup> Mediterrânico<sup>12</sup>

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

**Sobremesa:** Arroz-doce e Fruta da época (Maçã)

#### 15/10 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de cenoura, feijão-manteiga<sup>12</sup> e espinafres

**Prato Geral:** Strogonoff<sup>7</sup> de peru com arroz

**Prato Vegetariano:** Strogonoff<sup>6</sup> de cogumelos com arroz

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

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

#### 16/10 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de abóbora e agrião

**Prato Geral e vegetariano:** Feijão<sup>12</sup> com massa<sup>1</sup> cotovelo

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Uvas)

#### 17/10 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de vegetais

**Prato Geral:** Entrecosto assado com batata e cenoura no forno

**Prato Vegetariano:** Seitan<sup>1,6</sup> assado com batata e cenoura no forno

**Vegetais:** Salada de alface e tomate

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### 18/10 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de nabijas

**Prato Geral:** Bacalhau<sup>4</sup> / paloco espiritual<sup>1,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Arroz de lentilhas<sup>12</sup> com legumes mediterrânicos

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

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

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** - Tremço; **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