



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



## 21/10 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de agrião

**Prato Geral:** Granja e Luz: Massada<sup>1</sup> de peixe<sup>4</sup> || EB Mourão: Bolonhesa<sup>1</sup> de atum<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Bolonhesa<sup>1</sup> de lentilhas<sup>12</sup>

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

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

## 22/10 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de grão-de-bico<sup>12</sup> com feijão-verde

**Prato Geral:** Carne de alguidar com batata frita

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

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

## 23/10 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de couve-branca e cenoura

**Prato Geral:** Ovos<sup>3</sup> mexidos com espinafres e arroz

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> mexido com espinafres e arroz

**Vegetais:** Alface, cenoura e tomate

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

## 24/10 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de alho-francês

**Prato Geral:** Estufado de frango com grão<sup>12</sup> e massa<sup>1</sup> cotovelo

**Prato Vegetariano:** Estufado grão<sup>12</sup> e cogumelos com massa<sup>1</sup> cotovelo

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

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

## 25/10 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de ervilhas e hortelã

**Prato Geral:** Perca<sup>4</sup> no forno com puré de batata

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> no forno com puré de batata

**Vegetais:** Alface, cebola e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

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