



Ano Letivo: 2024/2025  
Refeição: Almoço  
Mês: Outubro  
Semana: 5ª Semana



## 28/10 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de brócolos

**Prato Geral:** Almôndegas<sup>1</sup> de bovino estufadas com arroz

**Prato Vegetariano:** Almôndegas<sup>1,8</sup> de lentilhas<sup>12</sup> com arroz

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

**Sobremesa:** Pudim flan/Mousse de chocolate e Fruta da época (maçã)

## 29/10 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão branco<sup>12</sup> com juliana de legumes

**Prato Geral:** Açorda de cação<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Tofu grelhado com puré de batata

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

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

## 30/10 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Canja<sup>1</sup> de galinha || **Sopa vegetariana:** Creme de favas

**Prato Geral:** Frango no forno com limão e arroz de coentros

**Prato Vegetariano:** Cogumelos Portobello assados com limão e arroz de coentros

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Uvas)

## 31/10 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Caldo-verde

**Prato Geral:** Lasanha<sup>1</sup> de atum<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Rancho<sup>12</sup> vegetariano

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

## 01/11 - SEXTA-FEIRA

---

**Feriado: Dia de Todos-os-Santos**

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