



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



#### 11/11 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de abóbora e agrião

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

**Prato Vegetariano:** Açorda de cogumelos

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Quivi)

#### 12/11 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de alho-francês e curgete

**Prato Geral:** Hambúrguer<sup>1</sup> de bovino com arroz de nabiças

**Prato Vegetariano:** Hambúrguer<sup>1</sup> de feijão-preto<sup>12</sup> com arroz de nabiças

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

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

#### 13/11 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de espinafres

**Prato Geral e Vegetariano:** Sopinha de feijão<sup>12</sup> com massa cotovelo<sup>1</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### 14/11 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme<sup>9</sup> de ervilhas e hortelã

**Prato Geral:** Costeletas estufadas com arroz

**Prato Vegetariano:** Seitan<sup>1,6</sup> estufado com arroz

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

**Sobremesa:** Gelatina e Fruta da época (Maçã)

#### 15/11 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de cenoura e couve galega

**Prato Geral:** Empadão<sup>7</sup> de atum<sup>4</sup>

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

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

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

*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