



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



25/11 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de brócolos

Prato Geral: Almôndegas¹ de bovino estufadas com arroz

Prato Vegetariano: Almôndegas¹ de lentilhas¹² estufadas com arroz

Vegetais: Salada de rúcula, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

26/11 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres e feijão-branco¹²

Prato Geral: Açorda¹ de tomate com pescada⁴ e ovo³

Prato Vegetariano: Empadão^{6,12} mediterrânico

Vegetais: Salada de alface, agrião e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (clementina)

27/11 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa Juliana

Prato Geral e Vegetariano: Grãos¹² refogados com arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (banana)

28/11 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Canja¹ || **Sopa vegetariana:** Creme de favas

Prato Geral: Perna de peru, batata e abóbora assadas

Prato Vegetariano: Assado de feijão-branco¹², batata e brócolos com alecrim e laranja

Vegetais: Salada de alface, cenoura e pimento

Sobremesa: Arroz doce ou Fruta da época (Pera)

29/11 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde

Prato Geral: Pescada⁴ em molho^{1,7} de coentros e arroz

Prato Vegetariano: Bifes de seitan^{1,6} em molho de coentros e arroz

Vegetais: Salada de alface, rabanete e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Maça)

A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exigiam 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