



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



#### 09/12 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de abóbora e agrião

**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 rúcula, cenoura e tomate

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

#### 10/12 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa primavera

**Prato Geral:** Açorda<sup>1</sup> de cação<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> grelhado com puré<sup>7</sup> de batata

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

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

#### 11/12 - 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 (Maçã)

#### 12/12 - 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, cenoura e pimento

**Sobremesa:** Pudim ou Fruta da época (Pera)

#### 13/12 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de nabiças

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

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

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

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

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