



Ano Letivo: 2024/2025  
Refeição: Almoço  
Mês: Dezembro  
Semana: 3ª Semana



## 16/12 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de agrião

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

**Prato Vegetariano:** Almôndegas<sup>1</sup> de lentilhas<sup>12</sup> estufadas com fusilli

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

## 17/12 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Caldo-verde

**Prato Geral:** Barrinhas<sup>1,2,3,6,7,14</sup> de pescada<sup>4</sup> no forno com arroz de cenoura

**Prato Vegetariano:** Falafel<sup>1,12</sup> com arroz de cenoura,

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

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

---

A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exigirem 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](http://www.cm-mourao.pt) | [facebook.com/municipiodemourao](https://facebook.com/municipiodemourao)