



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



#### 10/02 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de brócolos

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

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

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

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

#### 11/02 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de espinafres e feijão-branco<sup>12</sup>

**Prato Geral:** Açorda<sup>1</sup> de tomate com pescada<sup>4</sup> e ovo<sup>3</sup>

**Prato Vegetariano:** Empadão<sup>6,12</sup> mediterrânico

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maça)

#### 12/02 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa Juliana

**Prato Geral e Vegetariano:** Grãos<sup>12</sup> refogados com arroz

**Vegetais:** Salada de alface e cenoura

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

#### 13/02 - QUINTA-FEIRA

---

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

**Prato Geral:** Perna de peru, batata e abóbora assadas

**Prato Vegetariano:** Assado de feijão-branco<sup>12</sup>, batata e brócolos com alecrim e laranja

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

**Sobremesa:** Gelatina ou Fruta da época (Quivi)

#### 14/02 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão-verde

**Prato Geral:** Pescada<sup>4</sup> em molho<sup>1,7</sup> de coentros e arroz

**Prato Vegetariano:** Bifes de seitan<sup>1,6</sup> em molho de coentros e arroz

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

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