



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



13/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de brócolos

Prato Geral: Almôndegas¹ de bovino estufadas com fusilli

Prato Vegetariano: Almôndegas¹ de lentilhas¹² estufadas com fusilli

Vegetais: Salada de alface, agrião e tomate

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

14/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora, espinafres e feijão-vermelho¹²

Prato Geral: Açorda^{1,3} de tomate com pescada⁴ e ovo³

Prato Vegetariano: Açorda¹ de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (maçã)

15/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e couve-galega

Prato Geral e Vegetariano: Grãos¹² refogados com arroz

Vegetais: Salada de alface, cebola e tomate

Sobremesa: Fruta da época (tangerina)

16/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-branco¹² com juliana de legumes

Prato Geral: Lasanha^{1,7} de atum⁴

Prato Vegetariano: Rancho¹² vegetariano

Vegetais: Salada de alface, cenoura e espinafre

Sobremesa: Mousse^{3,7} de chocolate ou Fruta da época (pera)

17/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Canja¹ || Sopa Vegetariana: Creme de favas

Prato Geral: Frango no forno com limão e arroz

Prato Vegetariano: Cogumelos Portobello assados com limão e arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e rabanete

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 | facebook.com/municipiodemourao