



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



20/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora e cenoura

Prato Geral: Filetes de pescada⁴ panados^{1,3} com arroz de tomate

Prato Vegetariano: Falafel^{1,12} com arroz de cenoura,

Vegetais: Salada de rúcula, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

21/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de grelos

Prato Geral: Estufado de frango com grão¹² e massa cotovelo¹

Prato Vegetariano: Estufado de grão¹² e cogumelos com massa cotovelo¹

Vegetais: Salada de alface, agrião e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Maça)

22/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão-branco¹²

Prato Geral: Tortilha³ de batata e pimentos

Prato Vegetariano: Bifes de seitan^{1,6} em molho^{1,7} de coentros e batata no forno

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

23/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde

Prato Geral: Red-fish com arroz de pimentos e brócolos

Prato Vegetariano: Risotto de ervilhas e cogumelos

Vegetais: Salada de alface, cenoura e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

24/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana

Prato Geral: Cozido à Portuguesa

Prato Vegetariano: Feijoada¹² de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, cebola e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

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 rija; **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