



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Janeiro
Semana: 5ª Semana



27/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora e agrião

Prato Geral: Hambúrguer¹ de bovino com arroz de nabiças

Prato Vegetariano: Hambúrguer¹ de feijão-preto¹² com arroz de nabiças

Vegetais: Salada de alface, agrião e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

28/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês e com feijão¹²

Prato Geral: Açorda^{1,3} de bacalhau⁴

Prato Vegetariano: Açorda de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (quivi)

29/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral e Vegetariano: Sopinha de feijão¹² com massa cotovelo¹ || EB Mourão: Massada¹ de peixe^{4,14}

Vegetais: Salada de alface, cebola e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

30/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme⁹ de ervilhas e hortelã

Prato Geral: Arroz tostado³

Prato Vegetariano: Arroz "frito" com legumes e tofu⁶

Vegetais: Salada de alface, cenoura e espinafre

Sobremesa: Pudim ou Fruta da época (Banana)

31/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e couve galega

Prato Geral: Empadão⁷ de atum⁴

Prato Vegetariano: Arroz de lentilhas¹² com legumes mediterrânicos

Vegetais: Salada de alface, cenoura e rabanete

Sobremesa: Fruta da época (Tangeria)

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