



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



### 17/03 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de abóbora e cenoura

**Prato Geral:** Filetes de pescada<sup>4</sup> panados<sup>1,3</sup> com arroz de tomate

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

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Quivi)

### 18/03 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de grelos

**Prato Geral:** Jardineira de frango

**Prato Vegetariano:** Estufado de grão<sup>12</sup> e cogumelos com massa cotovelo<sup>1</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

### 19/03 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de couve-flor e feijão-branco<sup>12</sup>

**Prato Geral:** Ovo mexido<sup>3,7</sup> com fusilli<sup>1</sup> tricolor

**Prato Vegetariano:** Bifes de seitan<sup>1,6</sup> em molho<sup>1,7</sup> de coentros e batata no forno

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

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

### 20/03 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão-verde

**Prato Geral:** Red-fish com arroz simples

**Prato Vegetariano:** Risotto de ervilhas e cogumelos

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

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

### 21/03 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa juliana

**Prato Geral:** Cozido à Portuguesa

**Prato Vegetariano:** Feijoada<sup>12</sup> de cogumelos

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

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