



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



#### 24/03 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de abóbora e agrião

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

**Prato Vegetariano:** Hambúrguer<sup>1</sup> de feijão-preto<sup>12</sup> com arroz de nabiças

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

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

#### 25/03 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de alho-francês

**Prato Geral:** Açorda<sup>1,3</sup> de bacalhau<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Açorda de cogumelos

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

#### 26/03 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de espinafres

**Prato Geral e Vegetariano:** Sopinha de feijão<sup>12</sup> com massa cotovelo<sup>1</sup>

**Vegetais:** Salada de alface e cenoura

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

#### 27/03 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme<sup>9</sup> de ervilhas e hortelã

**Prato Geral:** Costeletas estufadas com arroz

**Prato Vegetariano:** Seitan<sup>1,6</sup> estufado com arroz

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

**Sobremesa:** Mousse de chocolate ou Fruta da época (Quivi)

#### 28/03 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de cenoura e couve galega

**Prato Geral:** Granja: Empadão<sup>7</sup> de atum<sup>4</sup> || Mourão e Luz: Bacalhau<sup>4</sup> / paloco<sup>4</sup> espiritual<sup>1,4,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Arroz de lentilhas<sup>12</sup> com legumes mediterrânicos

**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 exigam 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