



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



21/04 - SEGUNDA-FEIRA

Segunda-feira de Páscoa

22/04 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de vegetais

Prato Geral: Mourão: Açorda^{1,3} de cação⁴ || Luz e Granja: Açorda^{1,3} de bacalhau⁴

Prato Vegetariano: Tofu⁶ grelhado com batata e brócolos no forno

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

23/04 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa da horta¹²

Prato Geral: Ovo^{3,7} mexido com arroz

Prato Vegetariano: Fusilli¹ mediterrânico vegan (lentilhas¹²)

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

24/04 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Rojões com esparguete¹

Prato Vegetariano: Rojões veganos (grão¹² e cogumelos) com esparguete¹

Vegetais: Salada de alface, agrião e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

25/04 - SEXTA-FEIRA

Feriado – Dia da Liberdade

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