



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Maio
Semana: 2ª Semana



12/05 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora e agrião

Prato Geral: Açorda^{1,3} de pescada⁴

Prato Vegetariano: Fusilli^{1,12} mediterrânico vegan

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

13/05 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa primavera

Prato Geral: Frango em molho de tomate com arroz

Prato Vegetariano: Strogonoff de cogumelos com arroz

Vegetais: Salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: Sobremesa doce ou Fruta da época (Morangos)

14/05 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral e Vegetariano: Sopinha de feijão¹² com massa cotovelo¹

Vegetais: Salada de alface e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

15/05 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de vegetais

Prato Geral: Entrecosto assado com batata e cenoura no forno

Prato Vegetariano: Seitan^{1,6} assado com batata e cenoura no forno

Vegetais: Salada de alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

16/05 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de nabijas

Prato Geral: Red-fish com laranja e arroz

Prato Vegetariano: Arroz de lentilhas¹² com legumes mediterrânicos

Vegetais: Salada de tomate, pepino e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

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