



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



06/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de agrião

Prato Geral: Massada¹ de peixe⁴

Prato Vegetariano: Massada¹ vegetariana com tofu⁶ e hortícolas

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Uvas)

07/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Geral: Canja¹ | Vegetariano: Sopa de feijão-verde

Prato Geral: Frango assado com batata frita

Prato Vegetariano: Seitan¹ assado com batata frita

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

08/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e coentros

Prato Geral e Vegetariano: Grãos¹² refogados com arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

09/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de vegetais

Prato Geral: Bolonhesa¹ de atum⁴

Prato Vegetariano: Bolonhesa de lentilhas¹²

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

10/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês

Prato Geral: Costeletas estufadas com batata

Prato Vegetariano: Estufado de feijão-branco¹² com batata e legumes

Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

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** - Tremço; **14** - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Martinho Cardoso CP 5389N

www.cm-mourao.pt | facebook.com/municipiodemourao