



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Outubro
Semana: 1ª Semana



29/09 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de brócolos

Prato Geral: Almondegas¹ em molho de tomate com esparguete¹

Prato Vegetariano: Almondegas¹ de lentilhas¹² em molho de tomate com esparguete¹

Vegetais: Salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

30/09 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora e espinafres

Prato Geral: Solha⁴ no forno com batata assada

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

01/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de batata e feijão-vermelho¹²

Prato Geral: Ovos³ mexidos com arroz

Prato Vegetariano: Tofu mexido com espinafres e arroz

Vegetais: Salada de alface, pepino e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

02/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve-branca e cenoura

Prato Geral: Bifinhos de porco com Fusilli¹

Prato Vegetariano: Estufado de grão¹² e cogumelos com Fusilli¹

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Gelatina ou Fruta da época (Laranja)

03/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-branco com juliana de legumes

Prato Geral: Açorda^{1,3,4} de tomate

Prato Vegetariano: Tofu⁶ espiritual com puré de couve-flor

Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Kiwi)

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