



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Outubro
Semana: 3ª Semana



13/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora e cenoura

Prato Geral: Hambúrguer¹ de bovino com arroz

Prato Vegetariano: Hambúrguer¹ de feijão-preto¹² com arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

14/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês e curgete

Prato Geral: Açorda¹ de cação/tintureira⁴

Prato Vegetariano: Açorda¹ de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

15/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura, feijão¹² e espinafres

Prato Geral: Tortilha³ de batata e pimentos

Prato Vegetariano: Jardineira de legumes

Vegetais: Alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

16/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana

Prato Geral: Frango em molho de tomate com esparguete¹

Prato Vegetariano: Seitan em molho de tomate com esparguete¹

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Laranja) ou Mousse de chocolate

17/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde

Prato Geral: Corvina⁴ no forno com arroz de coentros

Prato Vegetariano: Tofu⁶ grelhado com arroz de coentros

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 **alérgenos** 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 Martinho Cardoso CP 5389N

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