



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



## 01/12 - SEGUNDA-FEIRA

Feriado – Restauração da Independência

## 02/12 - TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Creme de vegetais

**Prato Geral:** Açorda<sup>1,3</sup> de cação<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Açorda<sup>1</sup> de cogumelos

**Vegetais:** Salada de alface, tomate e cebola

**Sobremesa:** Fruta da época (Tangerina)

## 03/12 - QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Geral: Canja<sup>1</sup> | Vegetariano: Sopa de feijão-verde

**Prato Geral:** Frango assado com batata frita

**Prato Vegetariano:** Seitan<sup>1</sup> assado com batata frita

**Vegetais:** Salada de alface, tomate e pimento

**Sobremesa:** Fruta da época (Dióspiro)

## 04/12 - QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de agrião

**Prato Geral:** Massada<sup>1</sup> de peixe<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Massada<sup>1</sup> vegetariana com tofu<sup>6</sup> e hortícolas

**Vegetais:** Salada de alface, cenoura e tomate

**Sobremesa:** Fruta da época (Maça)

## 05/12 - SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de alho-francês

**Prato Geral:** Cozido à portuguesa

**Prato Vegetariano:** Estufado de feijão-branco<sup>12</sup> 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** - Amendoados; **6** - Soja; **7** - Leite; **8** - Frutos de casca rija; **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](http://www.cm-mourao.pt) | [facebook.com/municipiodemourao](https://facebook.com/municipiodemourao)