



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



#### 03/11 - SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Creme de espinafres

**Prato Geral:** Luz e Granja: Douradinhos<sup>1,2,3,4,6,7,14</sup> com arroz de cenoura | Mourão: Pastéis<sup>1,2,3,6,7,14</sup> de bacalhau<sup>4</sup> com arroz de cenoura

**Prato Vegetariano:** Falafel<sup>1,12</sup> com arroz de cenoura

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

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

#### 04/11 - TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de alho-francês

**Prato Geral:** Bifinhos de peru com arroz e feijão-preto<sup>12</sup>

**Prato Vegetariano:** "Bifinhos" de tofu com arroz e feijão preto

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

#### 05/11 - QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de vegetais

**Prato Geral e Vegetariano:** Sopinha de feijão<sup>12</sup>

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

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

#### 06/11 - QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de cenoura e couve-branca

**Prato Geral:** Pescada<sup>4</sup> em molho<sup>7</sup> de coentros com arroz

**Prato Vegetariano:** Bife de seitan<sup>1</sup> em molho<sup>6</sup> de coentros e arroz

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Uva)

#### 07/11 - SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa primavera

**Prato Geral:** Entrecosto assado com batata assada

**Prato Vegetariano:** Legumes e cogumelos assados com batata assada e molho rico

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

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

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** - 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