



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



17/11 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura e coentros

Prato Geral: Pescada⁴ cozida com batata e brócolos

Prato Vegetariano: Tofu⁶ salteado com batata e brócolos

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Uva)

18/11 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Arroz tostado

Prato Vegetariano: Caril de grão

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

19/11 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão-branco¹²

Prato Geral: Pizza¹ Marguerita (tomate e queijo⁷)

Prato Vegetariano: Pizza¹ Marguerita (tomate e queijo vegan⁸)

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

20/11 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral: Empadão^{7,9} de atum⁴

Prato Vegetariano: Arroz de lentilhas cm legumes mediterrânicos

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

21/11 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora, grão-de-bico¹² e couve-lombarda

Prato Geral: Lombo de porco assado com massa lacinhos¹

Prato Vegetariano: Seitan¹ assado com massa lacinhos¹

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 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 | facebook.com/municipiodemourao