



Ano Letivo: 2024/2025  
Refeição: Almoço  
Mês: Novembro  
Semana: 4ª Semana



#### 24/11 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de brócolos

**Prato Geral:** Almondegas<sup>1</sup> em molho de tomate com esparguete<sup>1</sup>

**Prato Vegetariano:** Almondegas de lentilhas em molho de tomate com esparguete<sup>1</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### 25/11 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de abóbora e espinafres

**Prato Geral:** Solha<sup>4</sup> no forno com batata assada

**Prato Vegetariano:** Rancho<sup>12</sup> vegetariano

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

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

#### 26/11 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de batata e feijão encarnado<sup>12</sup>

**Prato Geral:** Ovos<sup>3,7</sup> mexidos com arroz

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> mexido com espinafres e arroz

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

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

#### 27/11 - QUINTA-FEIRA

---

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

**Prato Geral:** Bifinhos de porco com fusilli<sup>1,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Estufado de grão<sup>12</sup> e cogumelos com fusilli<sup>1</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

#### 28/11 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão-branco<sup>12</sup> com juliana de legumes

**Prato Geral:** Bacalhau<sup>4</sup> / paloco<sup>4</sup> espiritual<sup>7</sup>

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> espiritual com puré de couve-flor e batata

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Kiwi) ou Arroz-doce<sup>7</sup>

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](http://www.cm-mourao.pt) | [facebook.com/municipiodemourao](https://facebook.com/municipiodemourao)