



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Dezembro
Semana: 2ª Semana



08/12 - SEGUNDA-FEIRA

Feriado – Imaculada Conceição

09/12 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês e curgete

Prato Geral: Lasanha^{1,7} de atum⁴

Prato Vegetariano: Bolonhesa¹ de lentilhas¹²

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

10/12 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura, feijão¹² e espinafres

Prato Geral: Tortilha³ de batata e pimentos

Prato Vegetariano: Jardineira de legumes

Vegetais: Salada de Alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

11/12 - 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 (Maçã) ou Mousse de chocolate

12/12 - 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 **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