



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



15/12 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Bacalhau⁴-à-Brás³

Prato Vegetariano: À-Brás de grão-de-bico¹² e legumes

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

16/12 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Hambúrguer¹ de bovino com arroz

Prato Vegetariano: Hambúrguer de feijão-preto com arroz

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

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