



Ano Letivo: 2025/2026
Refeição: Almoço
Mês: Fevereiro
Semana: 1ª Semana



03/02 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura e coentros

Prato Geral: Douradinhos^{1,2,3,6,7,14} com arroz de cenoura

Prato Vegetariano: Falafel^{1,9} com arroz de cenoura

Vegetais: Salada de alface tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

04/02 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Lombo de porco assado com massa¹ lacinhos

Prato Vegetariano: Seitan assado com massa¹ lacinhos

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

05/02 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão branco

Prato Geral: Açorda¹ de cação⁴

Prato Vegetariano: Açorda¹ de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Kiwi) ou Gelatina

06/02 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral: Empadão⁷ de carne picada

Prato Vegetariano: Empadão de soja texturizada

Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

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