



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



12/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de brócolos

Prato Geral: Massa¹ com atum⁴ gratinada⁷

Prato Vegetariano: Massa¹ gratinada^{6,8} de lentilhas¹² e legumes

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

13/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Canja / sopa de favas

Prato Geral: Bifes de peru estufados com puré de batata

Prato Vegetariano: Estufado de seitan¹ com puré de batata

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

14/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de batata e feijão-encarnado

Prato Geral: Solha⁴ do forno com arroz

Prato Vegetariano: Tofu⁶ no forno com arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

15/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de agrião

Prato Geral: Esparguete¹ à bolonhesa

Prato Vegetariano: Esparguete com bolonhesa de lentilhas

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Kiwi)

16/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão e feijão-verde

Prato Geral: Pescada⁴/Bacalhau (paloco)⁴ espiritual^{1,7}

Prato Vegetariano: Tofu⁶ espiritual¹ com puré de couve-flor

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** - Amendoados; **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