



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



#### 19/01 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de espinafres

**Prato Geral:** Massa<sup>1</sup> com atum<sup>4</sup> e limão

**Prato Vegetariano:** Esparguete<sup>1</sup> com ervilhas e rúcula

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

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

#### 20/01 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de alho-francês

**Prato Geral:** Carne do alguidar com batata frita

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> de alguidar com batata frita

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

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

#### 21/01 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de vegetais

**Prato Geral e vegetariano:** Sopinha<sup>1</sup> de feijão<sup>12</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

#### 22/01 - QUINTA-FEIRA

---

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

**Prato Geral:** Pescada<sup>4</sup> em molho<sup>1,7</sup> de coentros com arroz

**Prato Vegetariano:** Bife de seitan<sup>1</sup> em molho<sup>1,6</sup> de coentros com arroz

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Kiwi) ou Pudim<sup>3,7</sup>

#### 23/01 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa primavera<sup>12</sup>

**Prato Geral:** Entrecosto assado com batata

**Prato Vegetariano:** Legumes e cogumelos assados com batata e molho rico<sup>1</sup>

**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** - Tremço; **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)