



Ano Letivo: 2025/2026  
Refeição: Almoço  
Mês: Janeiro  
Semana: 4ª Semana



## 26/01 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa da horta

**Prato Geral:** Açorda<sup>1,3</sup> de pescada<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Açorda de cogumelos

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

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

## 27/01 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de abóbora e agrião

**Prato Geral:** Arroz tostado<sup>3</sup>

**Prato Vegetariano:** Caril de grão<sup>12</sup> acompanhado com arroz

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

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

## 28/01 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de alho francês

**Prato Geral:** Fusilli<sup>1</sup> no forno (ovo<sup>3</sup>, hortícolas e queijo<sup>7</sup>)

**Prato Vegetariano:** Fusilli<sup>1</sup> mediterrânico vegan (hortícolas, lentilhas<sup>12</sup>, queijo vegan<sup>8</sup>)

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

## 29/01 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa juliana

**Prato Geral:** Jardineira de peru

**Prato Vegetariano:** Jardineira<sup>12</sup> de legumes

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Kiwi)

## 30/01 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de cenoura, feijão e espinafres

**Prato Geral:** Corvina<sup>4</sup> no forno com arroz de coentros

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> grelhado com arroz de coentros

**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](http://www.cm-mourao.pt) | [facebook.com/municipiodemourao](https://facebook.com/municipiodemourao)