



Ano Letivo: 2024/2025  
Refeição: Almoço  
Mês: Janeiro  
Semana: 1ª Semana



#### 05/01 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de alho-francês

**Prato Geral:** Pastéis<sup>1,2,3,6,7,14</sup> de bacalhau<sup>4</sup> com arroz de cenoura

**Prato Vegetariano:** Falafel<sup>1,2</sup> com arroz de cenoura

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

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

#### 06/01 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Caldo-verde

**Prato Geral:** Feijoada<sup>12</sup> à portuguesa

**Prato Vegetariano:** Feijoada<sup>12</sup> de cogumelos

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

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

#### 07/01 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de couve-flor e feijão-branco<sup>12</sup>

**Prato Geral:** Pizza<sup>1</sup> colorida (milho<sup>12</sup>, espinafres cenoura e pimentos)

**Prato Vegetariano:** Pizza<sup>1</sup> colorida (milho<sup>12</sup>, espinafres cenoura e pimentos, queijo vegan<sup>8</sup>)

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

#### 08/01 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de cenoura e coentros

**Prato Geral:** Corvina<sup>4</sup> no forno com batata, pimentos e brócolos

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> no forno com batata, pimentos e brócolos

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Kiwi) ou Arroz-doce<sup>7</sup>

#### 09/01 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão-encarnado<sup>12</sup> com nabiça

**Prato Geral:** Frango em molho de tomate com esparguete<sup>1</sup>

**Prato Vegetariano:** Seitan<sup>1</sup> em molho de tomate com esparguete<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 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)