



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



02/03 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de brócolos

Prato Geral: Massa¹ com atum⁴ gratinada⁷

Prato Vegetariano: Massa¹ gratinada⁸ de lentilhas¹² e legumes

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

03/03 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Canja¹ || **Vegetariana:** Sopa de favas

Prato Geral: Frango estufado com puré⁷ de batata

Prato Vegetariano: Estufado de seitan¹ com puré⁶ de batata

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

04/03 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de batata e feijão-encarnado

Prato Geral: Quiche^{1,3} de tomate e queijo

Prato Vegetariano: Quiche¹ de tomate com creme de grão¹² e ervas

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

05/03 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de agrião

Prato Geral: Açorda^{1,3} de pescada⁴

Prato Vegetariano: Açorda¹ de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Quivi) ou Arroz-doce⁷

06/03 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão¹² e feijão verde

Prato Geral: Costeletas estufadas com arroz

Prato Vegetariano: Estufado de tofu⁶ com arroz

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