



Ano Letivo: 2025/2026
Refeição: Almoço
Mês: Março
Semana: 3ª Semana



16/03 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora e agrião

Prato Geral: Almondegas¹ com molho de tomate e esparguete¹

Prato Vegetariano: Almondegas de lentilhas¹² em molho de tomate com esparguete¹

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

17/03 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa da horta¹²

Prato Geral: Corvina⁴ do forno com batata assada

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

18/03 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês

Prato Geral: Ovos⁴ mexidos com arroz

Prato Vegetariano: Tofu⁶ mexido com arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

19/03 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana

Prato Geral: Bifes de peru de cebolada com Fusilli¹

Prato Vegetariano: Estufado de grão e cogumelos com Fusilli¹

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Quivi) ou Pudim^{4,7}

20/03 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura, feijão e espinafres

Prato Geral: Bacalhau^{1,4,5} espiritual

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** - 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 | facebook.com/municipiodemourao