



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



23/02 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Hambúrguer¹ de bovino com arroz

Prato Vegetariano: Hambúrguer¹ de feijão-preto¹² com arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

24/02 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Pescada⁴ no forno com batata, pimentos e brócolos

Prato Vegetariano: Tofu⁶ no forno com batata, pimentos e brócolos

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

25/02 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão branco¹²

Prato Geral: Pizza^{1,7} colorida (milho¹², espinafres, cenoura e pimentos)

Prato Vegetariano: Pizza¹ colorida (milho¹², espinafres, cenoura, pimentos e queijo vegan⁸)

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

26/02 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e coentros

Prato Geral: Cozido de grão¹²

Prato Vegetariano: Feijoada¹² de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Kiwi)

27/02 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão encarnado¹² com nabiça

Prato Geral: Corvina⁴ no forno com arroz de coentros

Prato Vegetariano: Tofu⁶ 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** - 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** - 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 | facebook.com/municipiodemourao