



Ano Letivo: 2025/2026
Refeição: Almoço
Mês: Junho
Semana: 2ª Semana



08/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de brócolos

Prato Geral: Almôndegas¹ em molho de tomate com esparguete¹

Prato Vegetariano: Almôndegas¹ de lentilhas¹² em molho de tomate com esparguete¹

Vegetais: Salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Pêssego)

09/06 – TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora e espinafres

Prato Geral: Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, ovo³, maionese¹⁰)

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

10/06 - QUARTA-FEIRA

Dia de Portugal

11/06 – QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de batata e feijão-encarnado¹²

Prato Geral: Bifinhos de porco com arroz branco

Prato vegetariano: Estufado de grão¹² e cogumelos com arroz branco

Vegetais: Salada de alface, cenoura e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

12/06 – SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve-branca e cenoura

Prato Geral: Bacalhau⁴/paloco⁴ espiritual

Prato Vegetariano: Tofu⁶ espiritual com puré de couve-flor

Vegetais: Salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Laranja) ou Mousse de chocolate^{3,7}

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