



Ano Letivo: 2026/2027
Refeição: Almoço
Mês: Setembro
Semana: 3ª Semana



16/09 – QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral: Jardineira¹² de frango/peru

Prato Vegetariano: Jardineira¹² de legumes

Vegetais: Salada de alface pepino e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

17/09 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de nabijas

Prato Geral: Feijoada¹² de lulas⁴

Prato Vegetariano: Rancho¹² vegetariano

Vegetais: Salada de alface tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

18/09 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de agrião

Prato Geral: Rojões com arroz || Mourão: Entrecosto com arroz

Prato Vegetariano: Almondegas de lentilhas¹² com arroz

Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Pera) ou Gelatina

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