



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Setembro
Semana: 4ª Semana



21/09 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa Juliana

Prato Geral: Almondegas¹ em molho de tomate com esparguete¹ // Esparguete¹ à bolonhesa

Prato Vegetariano: Bolonhesa de lentilhas¹² com esparguete¹

Vegetais: Salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Melão)

22/09 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-branco e juliana de legumes

Prato Geral: Salada russa (batata, cenoura, ervilhas¹², ovo⁴, maionese⁴)

Prato Vegetariano: Salada russa vegetariana

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Uva)

23/09 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral: Açorda (pão¹) de cação⁴

Prato Vegetariano: Assado de feijão-branco¹², batata e brócolos com alecrim e laranja

Vegetais: Salada de alface, pepino e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

24/09 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-encarnado¹² e nabiças

Prato Geral: Perna de peru, batatas e cenouras no forno com laranja e alecrim

Prato Vegetariano: Açorda (pão¹) de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

25/09 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Solha⁴ no forno com arroz de coentros

Prato Vegetariano: Seitan¹ em molho⁶ de coentros com arroz

Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

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