



Ano Letivo: 2026/2027
Refeição: Almoço
Mês: Outubro
Semana: 1ª Semana



05/10 - SEGUNDA-FEIRA

Feriado – Implantação da República

06/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora e cenoura

Prato Geral: Açorda (pão¹, ovo³) de alho com bacalhau⁴

Prato Vegetariano: Caril de grão¹²

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

Sopa: Sopa de alho-francês e curgete

07/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Omelete³ de salsa e cebola com arroz

Prato Vegetariano: Tofu⁶ mexido com espinafres e arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

08/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês e curgete

Prato Geral: Feijoada¹² de frango

Prato Vegetariano: Feijoada de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Pera) ou Gelatina

09/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão-branco¹²

Prato Geral: Empadão^{7,9} de atum⁴

Prato Vegetariano: Empadão^{6,12} mediterrânico

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

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 rijas; **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