



Ano Letivo: 2026/2027
Refeição: Almoço
Mês: Outubro
Semana: 2ª Semana



12/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

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 (Maçã)

13/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa da horta¹²

Prato Geral: Bacalhau⁴-à-Brás

Prato Vegetariano: À-Brás de grão-de-bico¹² e legumes

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

14/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Canja || Sopa (Vegetariano): Creme de favas

Prato Geral: Pizza¹ Marguerita (tomate e queijo⁷)

Prato Vegetariano: Pizza¹ Marguerita (tomate e "queijo vegan⁸")

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

15/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura, feijão-manteiga¹² e espinafres

Prato Geral: Frango estufado em molho de tomate com esparguete¹

Prato Vegetariano: Seitan estufado em molho de tomate com esparguete¹

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

16/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de nabijas

Prato Geral: Pescada⁴ em molho de coentros com arroz

Prato Vegetariano: Tofu⁶ em molho de coentros e 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** - 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