



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



19/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de agrião

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

Prato Vegetariano: Salada russa vegetariana

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

20/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres e feijão-branco¹²

Prato Geral: Arroz tostado

Prato Vegetariano: Rojões vegan com arroz

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

21/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Massada¹ de peixe⁴

Prato Vegetariano: Fusilli¹ mediterrânico vegan (lentilhas¹², "queijo vegan"⁸)

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

22/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa Juliana

Prato Geral: Cozido de grão¹²

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Pera) ou Mousse^{3,7}

23/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora e couve-galega

Prato Geral: Bolonhesa de atum⁴ e esparguete¹

Prato Vegetariano: Bolonhesa de lentilhas¹² e esparguete¹

Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Uva)

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