



Ano Letivo: 2026/2027
Refeição: Almoço
Mês: Setembro
Semana: 5ª Semana



28/09 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora e agrião

Prato Geral: Massa¹ (Fusilli) com atum⁴ gratinada (queijo⁷)

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

Vegetais: Salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

29/09 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos

Prato Geral: Frango assado com batata frita

Prato Vegetariano: Seitan¹ assado com batata frita

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

30/09 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e couve-branca

Prato Geral e Vegetariano: Grãos¹² refogados com arroz

Vegetais: Salada de alface, pepino e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Pêssego)

01/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral: Pescada⁴ cozida com ovo³, batata e brócolos

Prato Vegetariano: Tofu⁶ no forno com batata e brócolos cozidos

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

02/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de batata-doce e feijão-encarnado¹²

Prato Geral: Bifes de porco estufados com esparguete¹

Prato Vegetariano: Seitan¹ estufado com esparguete¹

Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Melão)

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