



CÂMARA MUNICIPAL DE MOURA

EMENTA

Semana 3



De 09 A 13 DE FEVEREIRO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Macedónia de legumes		102
	<i>Prato</i>	Douradinhos de peixe^{1,4} no forno com arroz alegre (cenoura, ervilhas)	Glúten, Peixe	315
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de soja⁶ com cenoura e tomate (arroz)	Soja	381
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de milho, cenoura e alface		48
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (min. 3 variedades)		75
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grellos		92
	<i>Prato</i>	Massa de carnes à lavrador¹ (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete¹ e couve lombarda)	Glúten	452
	<i>Vegetariano</i>	Massa à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve lombarda e macarronete¹)	Glúten	323
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, couve roxa e beterraba		43
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Curgete e cenoura ralada		81
	<i>Prato</i>	Peixe⁴ estufado com ovo³ ralado e batata cozida	Peixe, ovo	320
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira de lentilhas		399
	<i>Salada/Legumes</i>	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos		44
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina		38/60
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho-francês		87
	<i>Prato</i>	Perna de peru lascada assada no forno com cenoura às rodelas e arroz branco		489
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de grão com cenoura e espinafres		392
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, tomate e beterraba		33
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão com espinafres		104
	<i>Prato</i>	Peixe⁴ assado no forno com pimentos e batata cozida	Peixe	251
	<i>Vegetariano</i>	Salada de ervilhas, batata, cenoura, couve-flor e brócolos		255
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de pepino, couve roxa e cenoura ralada		29
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (min. 3 variedades)		38

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**