



CÂMARA MUNICIPAL DE MOURA

EMENTA

Semana 6



DE 02 A 07 DE MARÇO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde		79
	Prato	Hambúrguer de misto ^{1,6,12} (vaca, porco) no forno com ervas aromáticas com massa espiral ¹	Glúten, Soja, Sulfitos	259
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com massa espiral ¹	Glúten, Soja	301
	Salada/Legumes	Salada de couve-roxa, alface e pepino		27
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
3ª FEIRA	Sopa	Alho-francês com curgete		87
	Prato	Pescada ⁴ no forno com limão e cebola com batata cozida	Peixe	268
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e feijão-verde e batata cozida		320
	Salada/Legumes	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos		37
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁷	Leite	38/84
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres		86
	Prato	Feijoadinha de carne (carne de porco, feijão, cenoura, lombardo)		555
	Vegetariano	Feijoada de legumes		463
	Salada/Legumes	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate		43
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
5ª FEIRA	Sopa	Creme de lentilhas		90
	Prato	Salada de bacalhau fresco ⁴ com batata e cenoura	Peixe	223
	Vegetariano	Grão estufado com legumes e batata		338
	Salada/Legumes	Feijão-verde, ervilhas e cenoura cozidas		41
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
6ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)		80
	Prato	Frango estufado com cogumelos ¹² e massa espiral ¹	Sulfitos, Glúten	406
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate e massa ¹	Glúten	250
	Salada/Legumes	Salada de alface, milho e pepino		40
	Sobremesa	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 rija, 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.