



CÂMARA MUNICIPAL DE MOURA

EMENTA

Semana 7



DE 09 A 13 DE MARÇO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora		69
	Prato	Atum ⁴ com saladinha de feijão-frade e ovo ³	Peixe, Ovo	532
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura e milho		398
	Salada/Legumes	Salada de alface, beterraba e pepino		33
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
3ª FEIRA	Sopa	Legumes		81
	Prato	Perna de frango assada com orégãos e esparguete ¹	Glúten	397
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate e massa ¹	Glúten	250
	Salada/Legumes	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada		19
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
4ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres		111
	Prato	Bacalhau com natas ^{4,7}	Peixe, Leite	379
	Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	Soja	421
	Salada/Legumes	Salada de milho, cenoura e alface		48
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
5ª FEIRA	Sopa	Alho-francês		87
	Prato	Almôndegas de mista mistas ^{1,6,12} (vaca, porco) estufadas com esparguete ¹	Glúten, Soja, Sulfitos	255
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com massa espiral ¹	Glúten, Soja	301
	Salada/Legumes	Salada de alface, beterraba e pepino		33
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
6ª FEIRA	Sopa	Canja ¹ (frango, massinhas ¹ e cenoura ralada)	Glúten	75
	Prato	Peixe ⁴ estufado cenoura ralada e tomate aos cubos com batata cozida	Peixe	242
	Vegetariano	Salada de ervilhas, batata, cenoura, couve-flor e brócolos		255
	Salada/Legumes	Salada de pepino, couve roxa e cenoura ralada		29
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina		38/60

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.