

Semana de 25 de Fevereiro a 01 de Março de 2019

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista; Para informações sobre o pão, p.f. solicite Ficha Técnica.

Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Podem conter	
2ª Feira	Sopa	Couve Lombarda (Água, sal, azeite, batata, alho, curgete, cenoura, cebola e couve)	-	-	37
	Prato	Peito de peru estufado com arroz branco (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, peito de peru, arroz e água)	-	-	91
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes (Batata, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, água, sal, azeite, polpa de tomate, cebola, alho e feijão frade)	-	-	101
	Prato Isento de Glúten	Peito de peru estufado com batata cozida (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, peito de peru, batata e água)	-	-	91
	Salada	Alface, tomate e cebola (azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Tangerina/Maçã/Pêra	-	-	43
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora e feijão verde)	-	-	29
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (Azeite, sal, bacalhau, ovo, batata, cebola, salsa e água)		-	111
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com broa e batata a murro (Azeite, alho, sal, cebola, cenoura, curgete, pimento vermelho, ervilha, broa de milho, mozzarella e batata)		-	166
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau à Gomes de Sá (Azeite, sal, bacalhau, ovo, batata, cebola, salsa e água)		-	111
	Salada	Alface, tomate e cebola (azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Maçã		-	187
4ª Feira	Sopa	Repolho com feijão branco (Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, alho, repolho e feijão branco)	-	-	38
	Prato	Esparguete à bolonhesa (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne de vitela e porco, esparguete e água)			123
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos (Soja granulada, azeite, cebola, alho, sal, água, polpa de tomate, pimento vermelho, cogumelos frescos e massa esparguete)			157
	Prato Isento de Glúten	Esparguete à bolonhesa (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne de vitela e porco, esparguete sem glúten e água)	-	-	121
	Salada	Alface, cenoura e cebola (azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Maçã	-	-	53
5ª Feira	Sopa	Juliana (Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho francês, repolho e nabo)	-	-	31
	Prato	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Postas de salmão, azeite, cebola, alho, água, sal, arroz, vinagre e pimentão doce)		-	182
	Prato Vegetariano	Wrap de cogumelos e espinafres com cenoura ralada (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, wrap e cenoura)		-	139
	Prato Isento de Glúten	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Postas de salmão, azeite, cebola, alho, água, sal, arroz, vinagre e pimentão doce)		-	182
	Salada	Alface, cenoura e cebola (azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Dióspiro/Laranja/Pêra	-	-	49
6ª Feira	Sopa	Couve-coração (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura e couve coração)	-	-	32
	Prato	Lombo de porco assado com macarronete e feijão seco (Azeite, sal, alho, cebola, lombo de porco, água, macarronete, polpa de tomate, feijão seco, vinagre e pimentão doce)			151
	Prato Vegetariano	Macarronete com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco (Água, massa macarronete, sal, azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, curgete, feijão seco e polpa de tomate)			107
	Prato Isento de Glúten	Lombo de porco assado com macarronete e feijão seco (Azeite, sal, alho, cebola, lombo de porco, água, macarronete sem glúten, polpa de tomate, feijão seco, vinagre e pimentão doce)		-	149
	Salada	Alface, cenoura e cebola (azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Pêra/Maçã/Banana	-	-	41

Legenda:

Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoim Soja Leite Frutos de Casca Rija Aipo Mostarda Sementes de Sésamo Dióxido de Enxofre/Sulfitos Tremçoos Moluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, responsável pela implementação do Sistema HACCP e Alergénios, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,