

# Alteração da Ementa da Semana de 18 a 22 de Março de 2019

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

Mogadouro



Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) (100g)
			Contém	Podem conter	
2ª Feira	Sopa	<b>Couve Lombarda</b> (Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, curgete e couve)	-	-	37
	Prato	<b>Coelho estufado com ervilhas e espirais tricolor</b> (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, água, espirais tricolor, cenoura, ervilhas e coelho)			130
	Prato Vegetariano	<b>Grão-de-bico com cuscuz e alho francês</b> (Água, sal, cuscuz, azeite, cebola, alho, grão de bico, alho francês e polpa tomate)		-	115
	Prato Isento de Glúten	<b>Coelho estufado com ervilhas e espirais</b> (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, água, espirais sem glúten, cenoura, ervilhas e coelho)	-	-	128
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Maçã/Pêra/Laranja</b>	-	-	57
3ª Feira	Sopa	<b>Ervilhas</b> (Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola e ervilhas)	-	-	37
	Prato	<b>Costeletas de porco grelhadas com arroz de tomate</b> (Azeite, sal, alho, cebola, carne de porco, arroz, água e polpa de tomate)	-	-	155
	Prato Vegetariano	<b>Tofu grelhado com arroz de tomate</b> (tofu, molho soja, azeite, cebola, alho, água, sal, arroz e polpa de tomate)			127
	Prato Isento de Glúten	<b>Costeletas de porco grelhadas com arroz de tomate</b> (Azeite, sal, alho, cebola, carne de porco, arroz, água e polpa de tomate)	-	-	155
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	<b>Tangerina/Maçã/Pêra</b>	-	-	43
4ª Feira	Sopa	<b>Cenoura</b> (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu e cenoura)	-	-	31
	Prato	<b>Bacalhau à brás</b> (Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata frita, leite e ovo)		-	118
	Prato Vegetariano	<b>Legumes à brás</b> (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, batata)	-	-	66
	Prato Isento de Glúten	<b>Bacalhau à brás</b> (Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata frita, leite e ovo)		-	179
	Salada	<b>Alface, tomate e pimentos</b> (azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	<b>Pêra/Maçã/Laranja</b>	-	-	41
5ª Feira	Sopa	<b>Brócolos</b> (Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu e brócolos)	-	-	34
	Prato	<b>Ovos mexidos com cogumelos, salsichas de aves e arroz seco</b> (Ovo, salsichas de aves, cogumelos, azeite, sal, água, cebola, alho e arroz)		-	127
	Prato Vegetariano	<b>Feijoada vegetariana com arroz seco</b> (Azeite, cebola, alho, feijão vermelho, penca, cenoura, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	-	122
	Prato Isento de Glúten	<b>Ovos mexidos com cogumelos, salsichas de aves e arroz seco</b> (Ovo, salsichas de aves sem glúten, cogumelos sem glúten, azeite, sal, água, cebola, alho e arroz)		-	127
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Pêra/Maçã/Laranja</b>	-	-	41
6ª Feira	Sopa	<b>Couve portuguesa</b> (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura e couve portuguesa)	-	-	35
	Prato	<b>Lombos de pescada estufados com fusilli</b> (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, fusilli, água e postas de pescada)			114
	Prato Vegetariano	<b>Bolonhesa de lentilhas com feijão verde</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, feijão verde, polpa de tomate, água, sal e massa fusilli)			106
	Prato Isento de Glúten	<b>Lombos de pescada estufados com espirais</b> (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, espirais sem glúten, água e postas de pescada)		-	114
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Banana/Kiwi/Laranja</b>	-	-	95

### Legenda:

Glúten Crustáceos Ovos Leite Soja Frutas de Casca Rija Mostarda Sementes de Sésamo Dióxido de Enxofre/Sulfites Têmperos Cogumelos

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,

Elisabete

O Município de Mogadouro,

Joana Silva