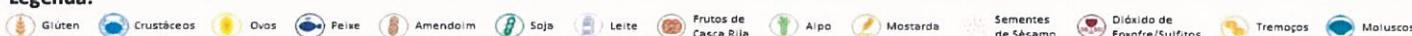


Semana de 06 a 10 de Janeiro

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	Pode conter		
2º Feira	Sopa	Abóbora (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, couve-coração e azeite)	-	-	31
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água, filetes de pescada panados e óleo)	FFFF	FFFF	197
	Prato Vegetariano	Arroz de cenoura com salteado de legumes e feijão seco (Azeite, cebola, curgete, alho, feijão catarino, sal, polpa de tomate, cenoura, água e arroz)	FFFF	-	110
	Prato Isento de Glúten	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água, filetes de pescada panados sem glúten e óleo)	FF	-	169
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	FFFF	-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
3º Feira	Sopa	Couve-flor (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-flor e azeite)	-	-	34
	Prato	Lasanha bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)	FFFF	-	156
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho e verde, feijão preto, curgete, cenoura, sal, polpa de tomate, massa de lasanha, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)	FFFF	FFFF	121
	Prato Isento de Glúten	Lasanha bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha sem glúten, molho béchamel sem glúten, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)	FF	FF	156
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	FFFF	-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
4º Feira	Sopa	Juliana (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-lombarda, nabo e azeite)	-	-	30
	Prato	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel, queijo mozarela e água)	FFFF	FFFF	103
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com broa e batata (Azeite, cebola, alho, cenoura, curgete, pimento vermelho, ervilhas, broa de milho, sal, queijo mozarela, batata e água)	FF	FF	166
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel sem glúten, queijo mozarela e água)	FF	FF	103
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)	FFFF	-	83
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Fruta da Época	FF	FF	187
5º Feira	Sopa	Alho-francês (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, alho-francês e azeite)	-	-	32
	Prato	Esparguete de frango (Azeite, cebola, alho, cenoura, frango, polpa de tomate, sal, ervas de provence, louro, pimentão doce, pimenta preta, água e massa esparguete)	FF	FF	122
	Prato Vegetariano	Esparguete de legumes no forno (Azeite, cebola, alho, soja granulada fina, brócolos, cenoura, sal, polpa de tomate, água e massa esparguete)	FF	FF	159
	Prato Isento de Glúten	Esparguete de frango (Azeite, cebola, alho, cenoura, frango, polpa de tomate, sal, ervas de provence, louro, pimentão doce, pimenta preta, água e massa esparguete sem glúten)	-	-	116
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	FFFF	-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
6º Feira	Sopa	Agrião e feijão branco (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	34
	Prato	Arroz de peixe (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, cação e miolo de camarão)	FF	FF	114
	Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	FF	115
	Prato Isento de Glúten	Arroz de peixe (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, cação e miolo de camarão)	FF	FF	114
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	FFFF	-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/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

Semana de 13 a 17 de Janeiro

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	Pode conter		
2ª Feira	Sopa Couve-coração (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	-	32
	Prato Esparguete à bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, pimenta preta, louro, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete e água)			-	122
	Prato Vegetariano Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, cogumelos frescos, soja granulada fina, sal, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete e água)			-	157
	Prato Isento de Glúten Esparguete à bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, pimenta preta, louro, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete sem glúten e água)	-	-	-	121
	Salada Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	-	88
	Sobremesa Fruta da Época (3 variedades)	-	-	-	49
3ª Feira	Sopa Espinafres e grão-de-bico (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico e azeite)	-	-	-	34
	Prato Salada russa (Água, sal, louro, batata, cenoura, feijão-verde, ovo, atum e azeite)		-	-	154
	Prato Vegetariano Jardineira vegetariana (Azeite, cebola, alho, sal, polpa de tomate, batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e água)	-	-	-	106
	Prato Isento de Glúten Salada russa (Água, sal, louro, batata, cenoura, feijão-verde, ovo, atum sem glúten e azeite)		-	-	154
	Salada Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	-	78
	Sobremesa Fruta da Época (3 variedades)	-	-	-	49
4ª Feira	Sopa Cenoura (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu e azeite)	-	-	-	31
	Prato Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto (Azeite, cebola, alho, bacon, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)			-	157
	Prato Vegetariano Beringela recheada com arroz branco (Azeite, cebola, alho, beringela, pimento vermelho, feijão preto, sal, água e arroz)			-	118
	Prato Isento de Glúten Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto (Azeite, cebola, alho, bacon, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)			-	157
	Salada Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	-	83
	Sobremesa Fruta da Época (3 variedades)	-	-	-	49
5ª Feira	Sopa Ervilhas (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, ervilhas e azeite)	-	-	-	37
	Prato Lombos de pescada no forno com macarronete (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, lombos de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, massa macarronete e água)			-	113
	Prato Vegetariano Estufado de lentilhas e legumes com macarronete (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, massa macarronete e água)			-	103
	Prato Isento de Glúten Lombos de pescada no forno com espirais (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, lombos de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, massa espirais sem glúten e água)		-	-	111
	Salada Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	-	88
	Sobremesa Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	-	-		-
6ª Feira	Sopa Nabo (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, nabo e azeite)	-	-	-	32
	Prato Bife de perú grelhado com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, bife de perú e pimenta branca)	-	-	-	111
	Prato Vegetariano Tofu grelhado com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, tofu e molho soja)			-	127
	Prato Isento de Glúten Bife de perú grelhado com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, bife de perú e pimenta branca)	-	-	-	111
	Salada Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	-	78
	Sobremesa Fruta da Época (3 variedades)	-	-	-	49

Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 e responsável 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,

Semana de 20 a 24 de Janeiro

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	Pode conter			
2ª Feira	Sopa	Couve-coração (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	Febra de porco grelhada com macarronete com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, água, polpa de tomate, feijão catarino, louro, massa macarronete, febras de porco, sal, oregãos e pimenta preta)	Gluten Soja Leite	Lactose	152
	Prato Vegetariano	Macarronete com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco (Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, curgete, feijão catarino, sal, polpa de tomate, massa macarronete e água)	Gluten Soja	Lactose	107
	Prato Isento de Glúten	Febra de porco grelhada com espirais com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, água, polpa de tomate, feijão catarino, louro, massa espirais sem glúten, febras de porco, sal, oregãos e pimenta preta)	Gluten Soja Leite	-	149
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	Gluten Soja	-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Canja (Água, sal, alho, frango desfiado, massa pevide e azeite) Obs: Canja sem glúten - substituir massa	Gluten Soja Leite	Lactose	46
	Prato	Posta de pescada assada com batata cozida (Azeite, cebola, alho, posta de pescada, vinagre, pimentão doce, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, batata e água)	Gluten Soja Leite	-	85
	Prato Vegetariano	Empadão de soja e legumes (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, queijo mozarela, batata e água)	Gluten Soja Leite	Soja Lactose	175
	Prato Isento de Glúten	Posta de pescada assada com batata cozida (Azeite, cebola, alho, posta de pescada, vinagre, pimentão doce, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, batata e água)	Gluten Soja Leite	-	85
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	Gluten Soja Leite	-	78
	Sobremesa	Pudim/Pudim sem glúten/Fruta da Época	Gluten Soja Leite	Soja Lactose	-
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	34
	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, cenoura, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)	Gluten Soja Leite	-	135
	Prato Vegetariano	Pataniscas de feijão-verde e cenoura com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, feijão-verde, cenoura, farinha, óleo, sal, arroz e água)	Gluten Soja Leite	-	142
	Prato Isento de Glúten	Frango assado no forno com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, cenoura, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)	Gluten Soja Leite	-	135
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)	Gluten Soja Leite	-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
5ª Feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-lombarda, feijão branco e azeite)	-	-	37
	Prato	Bacalhau à brás (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)	Gluten Soja Leite	Soja Lactose	135
	Prato Vegetariano	Legumes à brás (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, batata e óleo)	-	-	66
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau à brás (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)	Gluten Soja Leite	Soja Lactose	135
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	Gluten Soja Leite	-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
6ª Feira	Sopa	Brócolos (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, brócolos e azeite)	-	-	34
	Prato	Lasanha de carne de aves (Azeite, cebola, alho, peru, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)	Gluten Soja Leite	-	144
	Prato Vegetariano	Grão-de-bico com cuscuz e alho francês (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, alho-francês, polpa de tomate, sal, cuscuz e água)	Gluten Soja Leite	-	115
	Prato Isento de Glúten	Lasanha de carne de aves (Azeite, cebola, alho, peru, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha sem glúten, molho béchamel sem glúten, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)	Gluten Soja Leite	Soja	
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	Gluten Soja Leite	-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:

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

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/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.º 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,

Semana de 27 a 31 de Janeiro

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	Pode conter		
2ª Feira	Sopa	Couve-lombarda (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-lombarda e azeite)	-	-	36
	Prato	Arroz de carnes (Azeite, cebola, alho, vitela, perú, sal, polpa de tomate, salsichas de aves, oregãos, louro, arroz e água)			147
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco (Azeite, cebola, alho, feijão vermelho, couve-lombarda, cenoura, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	-	122
	Prato Isento de Glúten	Arroz de carnes (Azeite, cebola, alho, vitela, perú, sal, polpa de tomate, salsichas de aves sem glúten, oregãos, louro, arroz e água)		-	147
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Creme de Legumes (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor e azeite)	-	-	27
	Prato	Esparguete de atum (Azeite, cebola, alho, atum, polpa de tomate, sal, louro, ervas de provence, massa esparguete e água)			147
	Prato Vegetariano	Feijão salteado com couve-lombarda e esparguete (Azeite, cebola, alho, feijão frade, couve-lombarda, polpa tomate, ervas de provence, sal, água e massa esparguete)			110
	Prato Isento de Glúten	Esparguete de atum (Azeite, cebola, alho, atum sem glúten, polpa de tomate, sal, louro, ervas de provence, massa esparguete sem glúten e água)		-	145
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	34
	Prato	Peito de perú estufado com batata cozida (Azeite, cebola, alho, peito de perú, sal, pimenta branca, louro, polpa de tomate, batata e água)	-	-	91
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, feijão frade, sal, polpa de tomate, água e batata)	-	-	106
	Prato Isento de Glúten	Peito de perú estufado com batata cozida (Azeite, cebola, alho, peito de perú, sal, pimenta branca, louro, polpa de tomate, batata e água)	-	-	91
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
5ª Feira	Sopa	Cenoura e grão-de-bico (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, grão-de-bico e azeite)	-	-	34
	Prato	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lombo de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)		-	182
	Prato Vegetariano	Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura, água e arroz)	-		114
	Prato Isento de Glúten	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lombo de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)		-	182
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	-	-	130
6ª Feira	Sopa	Curgete (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete e azeite)	-	-	32
	Prato	Hambúrguer de aves e espirais com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais, feijão catarino, água, e hambúrguer de aves)			201
	Prato Vegetariano	Legumes estufados com espirais (Azeite, cebola, alho, feijão preto, cogumelos frescos, cenoura, pimento vermelho, sal, água e massa espirais)			108
	Prato Isento de Glúten	Hamburguer de aves e espirais com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais sem glúten, feijão catarino, água e hambúrguer de aves sem glúten)		-	158
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:

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

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/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.º 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

Semana de 03 a 07 de Fevereiro

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 Contém	I.N. (Kcal) /100g
2ª Feira	Sopa	Abóbora (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, couve-coração e azeite)	-	-	31
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água, filetes de pescada panados e óleo)	● ● ● ●	-	197
	Prato Vegetariano	Arroz de cenoura com salteado de legumes e feijão seco (Azeite, cebola, curgete, alho, feijão catarino, sal, polpa de tomate, cenoura, água e arroz)	● ● ●	-	110
	Prato Isento de Glúten	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água, filetes de pescada panados sem glúten e óleo)	● ●	-	169
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	● ●	-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Couve-flor (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-flor e azeite)	-	-	34
	Prato	Lasanha bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)	● ● ● ●	-	156
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho e verde, feijão preto, curgete, cenoura, sal, polpa de tomate, massa de lasanha, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)	● ● ● ●	● ●	121
	Prato Isento de Glúten	Lasanha bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha sem glúten, molho béchamel sem glúten, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)	● ●	● ●	156
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	● ●	-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
4ª Feira	Sopa	Juliana (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-lombarda, nabo e azeite)	-	-	30
	Prato	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel, queijo mozarela e água)	● ● ● ●	-	103
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com broa e batata (Azeite, cebola, alho, cenoura, curgete, pimento vermelho, ervilhas, broa de milho, sal, queijo mozarela, batata e água)	● ● ●	●	166
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel sem glúten, queijo mozarela e água)	● ●	● ●	103
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)	● ●	-	83
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Fruta da Época	● ● -	● ● -	187
5ª Feira	Sopa	Alho-francês (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, alho-francês e azeite)	-	-	32
	Prato	Esparguete de frango (Azeite, cebola, alho, cenoura, frango, polpa de tomate, sal, ervas de provence, louro, pimentão doce, pimenta preta, água e massa esparguete)	● ●	● ●	122
	Prato Vegetariano	Esparguete de legumes no forno (Azeite, cebola, alho, soja granulada fina, brócolos, cenoura, sal, polpa de tomate, água e massa esparguete)	● ● ●	● ●	159
	Prato Isento de Glúten	Esparguete de frango (Azeite, cebola, alho, cenoura, frango, polpa de tomate, sal, ervas de provence, louro, pimentão doce, pimenta preta, água e massa esparguete sem glúten)	-	-	116
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	● ●	-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
6ª Feira	Sopa	Agrião e feijão branco (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	34
	Prato	Arroz de peixe (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, cação e miolo de camarão)	● ● ●	●	114
	Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	● ● ● ●	115
	Prato Isento de Glúten	Arroz de peixe (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, cação e miolo de camarão)	● ● ●	●	114
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	● ●	-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:

Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoim Soja Leite Frutos de Casca Rija Aipo Mostarda Sementes de Sésamo Dióxido de Nitrôxido/Sulfites Tremosso Moluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 e responsável 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,

Semana de 10 a 14 de Fevereiro

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	Pode conter		
2ª Feira	Sopa	Couve-coração (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	Esparguete à bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, pimenta preta, louro, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete e água)	●	●	122
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, cogumelos frescos, soja granulada fina, sal, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete e água)	● ●	● ●	157
	Prato Isento de Glúten	Esparguete à bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, pimenta preta, louro, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete sem glúten e água)	-	-	121
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Espinafres e grão-de-bico (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico e azeite)	-	-	34
	Prato	Salada russa (Água, sal, louro, batata, cenoura, feijão-verde, ovo, atum e azeite)	● ●	-	154
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (Azeite, cebola, alho, sal, polpa de tomate, batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e água)	-	-	106
	Prato Isento de Glúten	Salada russa (Água, sal, louro, batata, cenoura, feijão-verde, ovo, atum sem glúten e azeite)	● ●	-	154
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
4ª Feira	Sopa	Cenoura (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu e azeite)	-	-	31
	Prato	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto (Azeite, cebola, alho, bacon, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)	●	● ●	157
	Prato Vegetariano	Beringela recheada com arroz branco (Azeite, cebola, alho, beringela, pimento vermelho, feijão preto, sal, água e arroz)	●	●	118
	Prato Isento de Glúten	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto (Azeite, cebola, alho, bacon, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)	●	● ●	157
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
5ª Feira	Sopa	Ervilhas (Água, sal, cebola, alho, batata, ervilhas e azeite)	-	-	37
	Prato	Lombos de pescada no forno com macarronete (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, lombos de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, massa macarronete e água)	● ●	●	113
	Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas e legumes com macarronete (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, massa macarronete e água)	●	● ● ●	103
	Prato Isento de Glúten	Lombos de pescada no forno com espirais (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, lombos de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, massa espirais sem glúten e água)	●	-	111
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	88
	Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	- - -	● ● ●	130
6ª Feira	Sopa	Nabo (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, nabo e azeite)	-	-	32
	Prato	Bife de perú grelhado com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, bife de perú e pimenta branca)	-	-	111
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, tofu e molho soja)	● ●	●	127
	Prato Isento de Glúten	Bife de perú grelhado com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, bife de perú e pimenta branca)	-	-	111
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:

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

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 e responsável 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.º 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,

Fátima Silva

Semana de 17 a 21 de Fevereiro

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 Contém	I.N. (Kcal) /100g	
2ª Feira	Sopa	Couve-coração (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	Febra de porco grelhada com macarronete com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, água, polpa de tomate, feijão catarino, louro, massa macarronete, febras de porco, sal, oregãos e pimenta preta)	● ●	●	152
	Prato Vegetariano	Macarronete com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco (Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, curgete, feijão catarino, sal, polpa de tomate, massa macarronete e água)	●	●	107
	Prato Isento de Glúten	Febra de porco grelhada com espirais com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, água, polpa de tomate, feijão catarino, louro, massa espirais sem glúten, febras de porco, sal, oregãos e pimenta preta)	●	-	149
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Canja (Água, sal, alho, frango desfiado, massa pevide e azeite) Obs: Canja sem glúten - substituir massa	●	●	46
	Prato	Posta de pescada assada com batata cozida (Azeite, cebola, alho, posta de pescada, vinagre, pimentão doce, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, batata e água)	● ●	-	85
	Prato Vegetariano	Empadão de soja e legumes (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, queijo mozarela, batata e água)	● ●	● ●	175
	Prato Isento de Glúten	Posta de pescada assada com batata cozida (Azeite, cebola, alho, posta de pescada, vinagre, pimentão doce, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, batata e água)	● ●	-	85
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	78
	Sobremesa	Pudim/Pudim sem glúten/Fruta da Época	● ●	- ● ●	150
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	34
	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, cenoura, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)	●	-	135
	Prato Vegetariano	Pataniscas de feijão-verde e cenoura com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, feijão-verde, cenoura, farinha, óleo, sal, arroz e água)	● ●	-	142
	Prato Isento de Glúten	Frango assado no forno com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, cenoura, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)	●	-	135
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
5ª Feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-lombarda, feijão branco e azeite)	-	-	37
	Prato	Bacalhau à brás (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)	● ●	● ●	135
	Prato Vegetariano	Legumes à brás (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, batata e óleo)	-	-	66
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau à brás (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)	● ●	● ●	135
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
6ª Feira	Sopa	Brócolos (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, brócolos e azeite)	-	-	34
	Prato	Lasanha de carne de aves (Azeite, cebola, alho, peru, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)	● ●	-	144
	Prato Vegetariano	Grão-de-bico com cuscuz e alho francês (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, alho-francês, polpa de tomate, sal, cuscuz e água)	●	-	115
	Prato Isento de Glúten	Lasanha de carne de aves (Azeite, cebola, alho, peru, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha sem glúten, molho béchamel sem glúten, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)	●	●	
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:

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

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 e responsável 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.º 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,

Semana de 24 a 28 de Fevereiro

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 Pode conter	

2ª Feira

Interrupção Letiva

3ª Feira

Interrupção Letiva

4ª Feira

Interrupção Letiva

5ª Feira

Sopa	Cenoura e grão-de-bico (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, grão-de-bico e azeite)	-	-	34
Prato	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lombo de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)	 	-	182
Prato Vegetariano	Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura, água e arroz)	-	 	114
Prato Isento de Glúten	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lombo de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)	 	-	182
Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	-	 	130

6ª Feira

Sopa	Curgete (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete e azeite)	-	-	32
Prato	Hambúrguer de aves e espirais com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais, feijão catarino, água, e hambúrguer de aves)	 	  	201
Prato Vegetariano	Legumes estufados com espirais (Azeite, cebola, alho, feijão preto, cogumelos frescos, cenoura, pimento vermelho, sal, água e massa espirais)		 	108
Prato Isento de Glúten	Hamburguer de aves e espirais com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais sem glúten, feijão catarino, água e hambúrguer de aves sem glúten)		-	158
Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:

 Gluten  Crustáceos  Ovos  Peixe  Amandoim  Soja  Leite  Frutos de Casca Rija  Mostarda  Sementes de Sésamo  Dióxido de Enxofre/Sulfitos  Tremoços  Maluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/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,

Fausto Silva

Semana de 02 a 06 de Março

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	Pode conter		
2ª Feira	Sopa	Abóbora (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, couve-coração e azeite)	-	-	31
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água, filetes de pescada panados e óleo)			197
	Prato Vegetariano	Arroz de cenoura com salteado de legumes e feijão seco (Azeite, cebola, curgete, alho, feijão catarino, sal, polpa de tomate, cenoura, água e arroz)		-	110
	Prato Isento de Glúten	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água, filetes de pescada panados sem glúten e óleo)		-	169
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Couve-flor (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-flor e azeite)	-	-	34
	Prato	Lasanha bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)		-	156
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho e verde, feijão preto, curgete, cenoura, sal, polpa de tomate, massa de lasanha, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)		-	121
	Prato Isento de Glúten	Lasanha bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha sem glúten, molho béchamel sem glúten, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)		-	156
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
4ª Feira	Sopa	Juliana (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-lombarda, nabo e azeite)	-	-	30
	Prato	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel, queijo mozarela e água)		-	103
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com broa e batata (Azeite, cebola, alho, cenoura, curgete, pimento vermelho, ervilhas, broa de milho, sal, queijo mozarela, batata e água)		-	166
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel sem glúten, queijo mozarela e água)		-	103
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Fruta da Época	-	-	187
5ª Feira	Sopa	Alho-francês (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, alho-francês e azeite)	-	-	32
	Prato	Esparguete de frango (Azeite, cebola, alho, cenoura, frango, polpa de tomate, sal, ervas de provence, louro, pimentão doce, pimenta preta, água e massa esparguete)		-	122
	Prato Vegetariano	Esparguete de legumes no forno (Azeite, cebola, alho, soja granulada fina, brócolos, cenoura, sal, polpa de tomate, água e massa esparguete)		-	159
	Prato Isento de Glúten	Esparguete de frango (Azeite, cebola, alho, cenoura, frango, polpa de tomate, sal, ervas de provence, louro, pimentão doce, pimenta preta, água e massa esparguete sem glúten)	-	-	116
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
6ª Feira	Sopa	Agrião e feijão branco (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	34
	Prato	Arroz de peixe (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, cação e miolo de camarão)		-	114
	Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, água e arroz)		-	115
	Prato Isento de Glúten	Arroz de peixe (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, cação e miolo de camarão)		-	114
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:

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

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 e responsável 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.º 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,

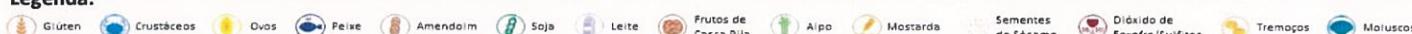
Joana Silva

Semana de 09 a 13 de Março

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	Pode conter		
2ª Feira	Sopa	Couve-coração (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	Esparguete à bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, pimenta preta, louro, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete e água)	●	●	122
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, cogumelos frescos, soja granulada fina, sal, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete e água)	● ●	● ●	157
	Prato Isento de Glúten	Esparguete à bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, pimenta preta, louro, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete sem glúten e água)	-	-	121
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Espinafres e grão-de-bico (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico e azeite)	-	-	34
	Prato	Salada russa (Água, sal, louro, batata, cenoura, feijão-verde, ovo, atum e azeite)	● ●	-	154
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (Azeite, cebola, alho, sal, polpa de tomate, batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e água)	-	-	106
	Prato Isento de Glúten	Salada russa (Água, sal, louro, batata, cenoura, feijão-verde, ovo, atum sem glúten e azeite)	● ●	-	154
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
4ª Feira	Sopa	Cenoura (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu e azeite)	-	-	31
	Prato	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto (Azeite, cebola, alho, bacon, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)	●	● ●	157
	Prato Vegetariano	Beringela recheada com arroz branco (Azeite, cebola, alho, beringela, pimento vermelho, feijão preto, sal, água e arroz)	●	●	118
	Prato Isento de Glúten	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto (Azeite, cebola, alho, bacon, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)	●	● ●	157
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
5ª Feira	Sopa	Ervilhas (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, ervilhas e azeite)	-	-	37
	Prato	Lombos de pescada no forno com macarronete (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, lombos de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, massa macarronete e água)	● ●	●	113
	Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas e legumes com macarronete (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, massa macarronete e água)	●	● ● ●	103
	Prato Isento de Glúten	Lombos de pescada no forno com espirais (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, lombos de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, massa espirais sem glúten e água)	●	-	111
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	88
	Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	- - -	● ● ●	130
6ª Feira	Sopa	Nabo (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, nabo e azeite)	-	-	32
	Prato	Bife de perú grelhado com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, bife de perú e pimenta branca)	-	-	111
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, tofu e molho soja)	● ●	●	127
	Prato Isento de Glúten	Bife de perú grelhado com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, bife de perú e pimenta branca)	-	-	111
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)	●	-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 e responsável 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,

Elisa Soárez

O Município de Mogadouro,

Fraua Silva

Semana de 16 a 20 de Março

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	Pode conter			
2ª Feira	Sopa	Couve-coração (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	Febra de porco grelhada com macarronete com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, água, polpa de tomate, feijão catarino, louro, massa macarronete, febras de porco, sal, oregãos e pimenta preta)			152
	Prato Vegetariano	Macarronete com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco (Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, curgete, feijão catarino, sal, polpa de tomate, massa macarronete e água)			107
	Prato Isento de Glúten	Febra de porco grelhada com espirais com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, água, polpa de tomate, feijão catarino, louro, massa espirais sem glúten, febras de porco, sal, oregãos e pimenta preta)		-	149
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Canja (Água, sal, alho, frango desfiado, massa pevide e azeite) Obs: Canja sem glúten - substituir massa			46
	Prato	Posta de pescada assada com batata cozida (Azeite, cebola, alho, posta de pescada, vinagre, pimentão doce, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, batata e água)		-	85
	Prato Vegetariano	Empadão de soja e legumes (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, queijo mozarela, batata e água)			175
	Prato Isento de Glúten	Posta de pescada assada com batata cozida (Azeite, cebola, alho, posta de pescada, vinagre, pimentão doce, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, batata e água)		-	85
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	Pudim/Pudim sem glúten/Fruta da Época	-	-	150
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	34
	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, cenoura, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)		-	135
	Prato Vegetariano	Pataniscas de feijão-verde e cenoura com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, feijão-verde, cenoura, farinha, óleo, sal, arroz e água)		-	142
	Prato Isento de Glúten	Frango assado no forno com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, cenoura, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)		-	135
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
5ª Feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-lombarda, feijão branco e azeite)	-	-	37
	Prato	Bacalhau à brás (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)			135
	Prato Vegetariano	Legumes à brás (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, batata e óleo)	-	-	66
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau à brás (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)			135
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
6ª Feira	Sopa	Brócolos (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, brócolos e azeite)	-	-	34
	Prato	Lasanha de carne de aves (Azeite, cebola, alho, peru, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)		-	144
	Prato Vegetariano	Grão-de-bico com cuscuz e alho francês (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, alho-francês, polpa de tomate, sal, cuscuz e água)		-	115
	Prato Isento de Glúten	Lasanha de carne de aves (Azeite, cebola, alho, peru, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha sem glúten, molho béchamel sem glúten, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarela)		-	
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:

Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoin Soja Leite Frutos de Casca Rija Alho Mostarda Sementes de Sésamo Dióxido de Enxofre/Sulfitos Tremoços Moluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/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.º 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,

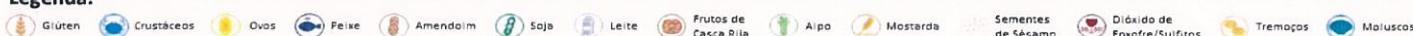
O Município de Mogadouro,

Semana de 23 a 27 de Março

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	Pode conter			
2º Feira	Sopa	Couve-lombarda (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-lombarda e azeite)	-	-	36
	Prato	Arroz de carnes (Azeite, cebola, alho, vitela, perú, sal, polpa de tomate, salsichas de aves, oregãos, louro, arroz e água)		-	147
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco (Azeite, cebola, alho, feijão vermelho, couve-lombarda, cenoura, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	-	122
	Prato Isento de Glúten	Arroz de carnes (Azeite, cebola, alho, vitela, perú, sal, polpa de tomate, salsichas de aves sem glúten, oregãos, louro, arroz e água)		-	147
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
3º Feira	Sopa	Creme de Legumes (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor e azeite)	-	-	27
	Prato	Esparguete de atum (Azeite, cebola, alho, atum, polpa de tomate, sal, louro, ervas de provence, massa esparguete e água)			147
	Prato Vegetariano	Feijão salteado com couve-lombarda e esparguete (Azeite, cebola, alho, feijão frade, couve-lombarda, polpa tomate, ervas de provence, sal, água e massa esparguete)			110
	Prato Isento de Glúten	Esparguete de atum (Azeite, cebola, alho, atum sem glúten, polpa de tomate, sal, louro, ervas de provence, massa esparguete sem glúten e água)		-	145
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
4º Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	34
	Prato	Peito de perú estufado com batata cozida (Azeite, cebola, alho, peito de perú, sal, pimenta branca, louro, polpa de tomate, batata e água)	-	-	91
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, feijão frade, sal, polpa de tomate, água e batata)	-	-	106
	Prato Isento de Glúten	Peito de perú estufado com batata cozida (Azeite, cebola, alho, peito de perú, sal, pimenta branca, louro, polpa de tomate, batata e água)	-	-	91
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
5º Feira	Sopa	Cenoura e grão-de-bico (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, grão-de-bico e azeite)	-	-	34
	Prato	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lombo de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)		-	182
	Prato Vegetariano	Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura, água e arroz)	-		114
	Prato Isento de Glúten	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lombo de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)		-	182
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	-	-	130
6º Feira	Sopa	Curgete (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete e azeite)	-	-	32
	Prato	Hambúrguer de aves e espirais com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais, feijão catarino, água, e hambúrguer de aves)			201
	Prato Vegetariano	Legumes estufados com espirais (Azeite, cebola, alho, feijão preto, cogumelos frescos, cenoura, pimento vermelho, sal, água e massa espirais)			108
	Prato Isento de Glúten	Hamburguer de aves e espirais com molho de tomate e feijão seco (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais sem glúten, feijão catarino, água e hambúrguer de aves sem glúten)		-	158
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeições Escolares, Circular nº 3097/DFE/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,

Elisa Sete

O Município de Mogadouro,

Joana Silva