






















Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Pode conter	
2ª Feira	<h1>FÉRIAS</h1>				
3ª Feira	<h1>FÉRIAS</h1>				
4ª Feira	<h1>FÉRIAS</h1>				
5ª Feira	Sopa	<b>Alho-francês</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, alho-francês e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Posta de pescada estufada com macarronete e feijão seco</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, postas de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, feijão catarino, massa macarronete e água)	 		110
	Prato Vegetariano	<b>Estufado de legumes e lentilhas com macarronete</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, massa macarronete e água)		   	103
	Prato Isento de Glúten	<b>Posta de pescada estufada com espirais e feijão seco</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, postas de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, feijão catarino, massa espirais sem glúten e água)		-	108
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época</b>	-	   	39
6ª Feira	Sopa	<b>Agrião e feijão branco</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Arroz de carnes</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, peru, sal, polpa de tomate, salsichas de aves, oregãos, louro, arroz e água)	  	-	147
	Prato Vegetariano	<b>Feijoada vegetariana com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, feijão vermelho, couve-lombarda, cenoura, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	-	122
	Prato Isento de Glúten	<b>Arroz de carnes</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, peru, sal, polpa de tomate, salsichas de aves sem glúten, oregãos, louro, arroz e água)	  	-	147
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49

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

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 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,

Jana Silva

# Semana de 21 a 25 de Setembro de 2020

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	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco</b> (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água e filetes de pescada panados)	   		160
	Prato Vegetariano	<b>Arroz de cenoura com salteado de legumes e feijão seco</b> (Azeite, cebola, curgete, alho, feijão catarino, sal, polpa de tomate, cenoura, água e arroz)	-	-	104
	Prato Isento de Glúten	<b>Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco</b> (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água e filetes de pescada panados sem glúten)	 	-	140
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
	3ª Feira	Sopa	<b>Espinafres</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres e azeite)	-	-
Prato		<b>Lasanha bolonhesa</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarella)	  	-	163
Prato Vegetariano		<b>Lasanha de legumes</b> (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 mozarella)	  	-	121
Prato Isento de Glúten		<b>Lasanha bolonhesa</b> (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 mozarella)	 		156
Salada		<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
Sobremesa		<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
4ª Feira		Sopa	<b>Juliana</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-lombarda, nabo e azeite)	-	-
	Prato	<b>Bacalhau à brás</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)	    		117
	Prato Vegetariano	<b>Legumes à brás</b> (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, ovo, batata e óleo)		-	85
	Prato Isento de Glúten	<b>Bacalhau à brás</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)	    		117
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	<b>Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Fruta da Época</b>	       	-	187
	5ª Feira	Sopa	<b>Ervilhas</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, ervilhas e azeite)	-	-
Prato		<b>Esparguete de frango</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, frango, polpa de tomate, sal, ervas de provence, louro, pimentão doce, pimenta preta, água e massa esparguete)	 		122
Prato Vegetariano		<b>Esparguete de legumes no forno</b> (Azeite, cebola, alho, soja granulada fina, brócolos, cenoura, sal, polpa de tomate, água e massa esparguete)	    		159
Prato Isento de Glúten		<b>Esparguete de frango</b> (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		<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
Sobremesa		<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
6ª Feira		Sopa	<b>Nabo</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, nabo e azeite)	-	-
	Prato	<b>Arroz de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, lombos de pescada e miolo de camarão)	  		114
	Prato Vegetariano	<b>Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	   	116
	Prato Isento de Glúten	<b>Arroz de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, lombos de pescada e miolo de camarão)	  		114
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	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 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 28 de Setembro a 02 de Outubro de 2020

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	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Febra de porco grelhada com batata cozida</b> (Azeite, febras de porco, vinagre, pimentão doce, alho em pó, louro, sal, batata e água)		-	96
	Prato Vegetariano	<b>Macarronete com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco</b> (Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, curgete, feijão catarino, sal, polpa de tomate, massa macarronete e água)			107
	Prato Isento de Glúten	<b>Febra de porco grelhada com batata cozida</b> (Azeite, febras de porco, vinagre, pimentão doce, alho em pó, louro, sal, batata e água)		-	96
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Canja</b> (Água, sal, alho, frango desfiado, massa pevide e azeite) <b>Obs: Canja sem glúten</b> - substituir massa pevide por massa pevide sem glúten; <b>Vegetariano</b> - sopa legumes			47
	Prato	<b>Douradinhos com arroz de ervilhas</b> (Azeite, cebola, alho, douradinhos, sal, arroz, ervilhas e água)		-	136
	Prato Vegetariano	<b>Empadão de soja e legumes</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, queijo mozarella, batata e água)			175
	Prato Isento de Glúten	<b>Douradinhos com arroz de ervilhas</b> (Azeite, cebola, alho, douradinhos sem glúten, sal, arroz, ervilhas e água)		-	138
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época</b>	-	-	39
4ª Feira	Sopa	<b>Feijão-verde</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Lasanha mista</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, frango, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarella)		-	163
	Prato Vegetariano	<b>Grão-de-bico com cuscuz e alho francês</b> (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, alho-francês, polpa de tomate, sal, cuscuz e água)		-	115
	Prato Isento de Glúten	<b>Lasanha mista</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, frango, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha sem glúten, molho béchamel sem glúten, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarella)			163
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
5ª Feira	Sopa	<b>Couve-lombarda com feijão branco</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-lombarda, feijão branco e azeite)	-	-	38
	Prato	<b>Bacalhau gratinado</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel, queijo mozarella e água)			103
	Prato Vegetariano	<b>Gratinado de legumes com broa e batata</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, curgete, pimento vermelho, ervilhas, broa de milho, sal, queijo mozarella, batata e água)			166
	Prato Isento de Glúten	<b>Bacalhau gratinado</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel sem glúten, queijo mozarella e água)			103
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
6ª Feira	Sopa	<b>Brócolos</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, brócolos e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Frango assado no forno com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)		-	132
	Prato Vegetariano	<b>Pataniscas de feijão-verde e cenoura com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, feijão-verde, cenoura, ovo, farinha, óleo, sal, arroz e água)			160
	Prato Isento de Glúten	<b>Frango assado no forno com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)		-	132
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49

### Legenda:

Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoim Soja Leite Frutos de Casca Rija Alfo 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 Refeitórios 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 Sato

O Município de Mogadouro,

Francisca

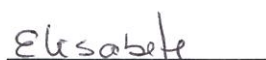
Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Pode conter	
2ª Feira	<b>FERIADO</b>				
3ª Feira	Sopa	Creme de Legumes (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor e azeite)	-	-	27
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, bolinhos de bacalhau, óleo, sal, cenoura, arroz e água)	     	  	161
	Prato Vegetariano	Feijão salteado com couve-lombarda e arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, feijão frade, couve-lombarda, polpa tomate, ervas de provence, sal, água, cenoura e arroz)	-	-	126
	Prato Isento de Glúten	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, bolinhos de bacalhau sem glúten, óleo, sal, cenoura, arroz e água)	   	-	160
	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)	-	-	29
	Prato	Bife de peru grelhado com macarronete gratinado (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, molho bechamél, massa macarronete, sal, água, bife de peru e queijo mozarella)	 		136
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado com macarronete de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, macarronete, sal, água, tofu e molho soja)	 	 	114
	Prato Isento de Glúten	Bife de peru grelhado com espirais gratinados (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, molho bechamél sem glúten, massa espirais sem glúten, sal, água, bife de peru e queijo mozarella)		-	134
	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	Salada russa (Água, sal, louro, batata, cenoura, ervilhas, ovo, atum e azeite)	 	-	153
	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, ervilhas, ovo, atum sem glúten e azeite)	 	-	153
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Pudim/Pudim sem glúten/Fruta da Época	     	-	91
6ª Feira	Sopa	Curgete (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete e azeite)	-	-	32
	Prato	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto (Azeite, cebola, alho, 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, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)		-	157
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

## Legenda:

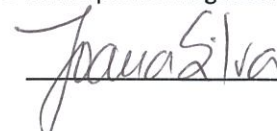


Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de 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,



# Semana de 12 a 16 de Outubro de 2020

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	<b>Abóbora</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, couve-coração e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Esparguete à bolonhesa</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, pimenta preta, louro, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete e água)			122
	Prato Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos</b> (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	<b>Esparguete à bolonhesa</b> (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	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Couve-flor</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-flor e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Lombo de salmão no forno com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, lombos de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)		-	182
	Prato Vegetariano	<b>Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto</b> (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura, água e arroz)	-	-	105
	Prato Isento de Glúten	<b>Lombo de salmão no forno com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, lombos de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)		-	182
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
4ª Feira	Sopa	<b>Cenoura</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Peito de peru estufado com batata cozida</b> (Azeite, cebola, alho, peito de peru, sal, pimenta branca, louro, polpa de tomate, batata e água)	-	-	91
	Prato Vegetariano	<b>Empadão de legumes</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, feijão frade, sal, polpa de tomate, água e batata)	-	-	106
	Prato Isento de Glúten	<b>Peito de peru estufado com batata cozida</b> (Azeite, cebola, alho, peito de peru, sal, pimenta branca, louro, polpa de tomate, batata e água)	-	-	91
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
5ª Feira	<h1>FERIADO</h1>				
6ª Feira	Sopa	<b>Agrião e feijão branco</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Arroz de carnes</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, peru, sal, polpa de tomate, salsichas de aves, oregãos, louro, arroz e água)		-	147
	Prato Vegetariano	<b>Feijoada vegetariana com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, feijão vermelho, couve-lombarda, cenoura, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	-	122
	Prato Isento de Glúten	<b>Arroz de carnes</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, peru, sal, polpa de tomate, salsichas de aves sem glúten, oregãos, louro, arroz e água)		-	147
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	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 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 19 a 23 de Outubro de 2020

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	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco</b> (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água e filetes de pescada panados)			160
	Prato Vegetariano	<b>Arroz de cenoura com salteado de legumes e feijão seco</b> (Azeite, cebola, curgete, alho, feijão catarino, sal, polpa de tomate, cenoura, água e arroz)	-	-	104
	Prato Isento de Glúten	<b>Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco</b> (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água e filetes de pescada panados sem glúten)		-	140
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Espinafres</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Lasanha bolonhesa</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarella)		-	163
	Prato Vegetariano	<b>Lasanha de legumes</b> (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 mozarella)		-	121
	Prato Isento de Glúten	<b>Lasanha bolonhesa</b> (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 mozarella)			156
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
4ª Feira	Sopa	<b>Juliana</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-lombarda, nabo e azeite)	-	-	25
	Prato	<b>Bacalhau à brás</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)			117
	Prato Vegetariano	<b>Legumes à brás</b> (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, ovo, batata e óleo)		-	85
	Prato Isento de Glúten	<b>Bacalhau à brás</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)			117
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	<b>Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Fruta da Época</b>			187
5ª Feira	Sopa	<b>Ervilhas</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, ervilhas e azeite)	-	-	37
	Prato	<b>Esparguete de frango</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, frango, polpa de tomate, sal, ervas de provence, louro, pimentão doce, pimenta preta, água e massa esparguete)			122
	Prato Vegetariano	<b>Esparguete de legumes no forno</b> (Azeite, cebola, alho, soja granulada fina, brócolos, cenoura, sal, polpa de tomate, água e massa esparguete)			159
	Prato Isento de Glúten	<b>Esparguete de frango</b> (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	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
6ª Feira	Sopa	<b>Nabo</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, nabo e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Arroz de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, lombos de pescada e miolo de camarão)			114
	Prato Vegetariano	<b>Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-		116
	Prato Isento de Glúten	<b>Arroz de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, lombos de pescada e miolo de camarão)			114
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49

### Legenda:

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

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 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,

José Silva

# Semana de 26 a 30 de Outubro de 2020

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

Município de Mogadouro



Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Pode conter	
2ª Feira	Sopa	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Febra de porco grelhada com batata cozida</b> (Azeite, febras de porco, vinagre, pimentão doce, alho em pó, louro, sal, batata e água)		-	96
	Prato Vegetariano	<b>Macarronete com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco</b> (Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, curgete, feijão catarino, sal, polpa de tomate, massa macarronete e água)			107
	Prato Isento de Glúten	<b>Febra de porco grelhada com batata cozida</b> (Azeite, febras de porco, vinagre, pimentão doce, alho em pó, louro, sal, batata e água)		-	96
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Canja</b> (Água, sal, alho, frango desfiado, massa pevide e azeite) <b>Obs: Canja sem glúten</b> - substituir massa pevide por massa pevide sem glúten; <b>Vegetariano</b> - sopa legumes			47
	Prato	<b>Douradinhos com arroz de ervilhas</b> (Azeite, cebola, alho, douradinhos, sal, arroz, ervilhas e água)		-	136
	Prato Vegetariano	<b>Empadão de soja e legumes</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, queijo mozarella, batata e água)			175
	Prato Isento de Glúten	<b>Douradinhos com arroz de ervilhas</b> Azeite, cebola, alho, douradinhos sem glúten, sal, arroz, ervilhas e água)		-	138
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época</b>	-	-	39
4ª Feira	Sopa	<b>Feijão-verde</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Lasanha mista</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, frango, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarella)		-	163
	Prato Vegetariano	<b>Grão-de-bico com cuscuz e alho francês</b> (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, alho-francês, polpa de tomate, sal, cuscuz e água)		-	115
	Prato Isento de Glúten	<b>Lasanha mista</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, frango, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha sem glúten, molho béchamel sem glúten, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarella)			163
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
5ª Feira	Sopa	<b>Couve-lombarda com feijão branco</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-lombarda, feijão branco e azeite)	-	-	38
	Prato	<b>Bacalhau gratinado</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel, queijo mozarella e água)			103
	Prato Vegetariano	<b>Gratinado de legumes com broa e batata</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, curgete, pimento vermelho, ervilhas, broa de milho, sal, queijo mozarella, batata e água)			166
	Prato Isento de Glúten	<b>Bacalhau gratinado</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel sem glúten, queijo mozarella e água)			103
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
6ª Feira	Sopa	<b>Brócolos</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, brócolos e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Frango assado no forno com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)		-	132
	Prato Vegetariano	<b>Pataniscas de feijão-verde e cenoura com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, feijão-verde, cenoura, ovo, farinha, óleo, sal, arroz e água)			160
	Prato Isento de Glúten	<b>Frango assado no forno com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)		-	132
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49

## Legenda:

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

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 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,

José Silva

# Semana de 02 a 06 de Novembro de 2020

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, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-lombarda e azeite)	-	-	36
	Prato	Hambúrguer de bovino e espirais com molho de tomate (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais, água, e hambúrguer de bovino)			136
	Prato Vegetariano	Legumes estufados com espirais (Azeite, cebola, alho, feijão preto, cogumelos frescos, cenoura, pimento vermelho, sal, água e massa espirais)			110
	Prato Isento de Glúten	Hamburguer de bovino e espirais com molho de tomate (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais sem glúten, água e hambúrguer de bovino sem glúten)			134
	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	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, bolinhos de bacalhau, óleo, sal, cenoura, arroz e água)			161
	Prato Vegetariano	Feijão salteado com couve-lombarda e arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, feijão frade, couve-lombarda, polpa tomate, ervas de provence, sal, água, cenoura e arroz)	-	-	126
	Prato Isento de Glúten	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, bolinhos de bacalhau sem glúten, óleo, sal, cenoura, arroz e água)		-	160
	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)	-	-	29
	Prato	Bife de peru grelhado com macarronete gratinado (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, molho bechamél, massa macarronete, sal, água, bife de peru e queijo mozarela)			136
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado com macarronete de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, macarronete, sal, água, tofu e molho soja)			114
	Prato Isento de Glúten	Bife de peru grelhado com espirais gratinados (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, molho bechamél sem glúten, massa espirais sem glúten, sal, água, bife de peru e queijo mozarela)		-	134
	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	Salada russa (Água, sal, louro, batata, cenoura, ervilhas, ovo, atum e azeite)		-	153
	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, ervilhas, ovo, atum sem glúten e azeite)		-	153
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Pudim/Pudim sem glúten/Fruta da Época			91
6ª Feira	Sopa	Curgete (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete e azeite)	-	-	32
	Prato	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto (Azeite, cebola, alho, 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, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)		-	157
	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 
 Alpico 
 Mostarda 
 Sementes de Sésamo 
 Dióxido de Enxofre/Sulfitos 
 Tremços 
 Moluscos

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 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,

Elisabete

Josafina



# Semana de 09 a 13 de Novembro de 2020

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	<b>Abóbora</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, couve-coração e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Esparguete à bolonhesa</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, pimenta preta, louro, polpa de tomate, ervas de provence, massa esparguete e água)			122
	Prato Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos</b> (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	<b>Esparguete à bolonhesa</b> (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	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Couve-flor</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-flor e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Lombo de salmão no forno com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, lombos de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)		-	182
	Prato Vegetariano	<b>Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto</b> (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura, água e arroz)	-	-	105
	Prato Isento de Glúten	<b>Lombo de salmão no forno com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, lombos de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)		-	182
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
4ª Feira	Sopa	<b>Cenoura</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Peito de peru estufado com batata cozida</b> (Azeite, cebola, alho, peito de peru, sal, pimenta branca, louro, polpa de tomate, batata e água)	-	-	91
	Prato Vegetariano	<b>Empadão de legumes</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, feijão frade, sal, polpa de tomate, água e batata)	-	-	106
	Prato Isento de Glúten	<b>Peito de peru estufado com batata cozida</b> (Azeite, cebola, alho, peito de peru, sal, pimenta branca, louro, polpa de tomate, batata e água)	-	-	91
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
5ª Feira	Sopa	<b>Alho-francês</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, alho-francês e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Posta de pescada estufada com macarronete e feijão seco</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, postas de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, feijão catarino, massa macarronete e água)			110
	Prato Vegetariano	<b>Estufado de legumes e lentilhas com macarronete</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, massa macarronete e água)			103
	Prato Isento de Glúten	<b>Posta de pescada estufada com espirais e feijão seco</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, postas de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, feijão catarino, massa espirais sem glúten e água)		-	108
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época</b>	-		39
6ª Feira	Sopa	<b>Agrião e feijão branco</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Arroz de carnes</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, peru, sal, polpa de tomate, salsichas de aves, oregãos, louro, arroz e água)		-	147
	Prato Vegetariano	<b>Feijoada vegetariana com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, feijão vermelho, couve-lombarda, cenoura, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	-	122
	Prato Isento de Glúten	<b>Arroz de carnes</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, peru, sal, polpa de tomate, salsichas de aves sem glúten, oregãos, louro, arroz e água)		-	147
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	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 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 16 a 20 de Novembro de 2020

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	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco</b> (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água e filetes de pescada panados)			160
	Prato Vegetariano	<b>Arroz de cenoura com salteado de legumes e feijão seco</b> (Azeite, cebola, curgete, alho, feijão catarino, sal, polpa de tomate, cenoura, água e arroz)	-	-	104
	Prato Isento de Glúten	<b>Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco</b> (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água e filetes de pescada panados sem glúten)		-	140
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Espinafres</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Lasanha bolonhesa</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarella)		-	163
	Prato Vegetariano	<b>Lasanha de legumes</b> (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 mozarella)		-	121
	Prato Isento de Glúten	<b>Lasanha bolonhesa</b> (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 mozarella)			156
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
4ª Feira	Sopa	<b>Juliana</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-lombarda, nabo e azeite)	-	-	25
	Prato	<b>Bacalhau à brás</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)			117
	Prato Vegetariano	<b>Legumes à brás</b> (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, ovo, batata e óleo)		-	85
	Prato Isento de Glúten	<b>Bacalhau à brás</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)			117
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	<b>Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Fruta da Época</b>			187
5ª Feira	Sopa	<b>Ervilhas</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, ervilhas e azeite)	-	-	37
	Prato	<b>Esparguete de frango</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, frango, polpa de tomate, sal, ervas de provence, louro, pimentão doce, pimenta preta, água e massa esparguete)			122
	Prato Vegetariano	<b>Esparguete de legumes no forno</b> (Azeite, cebola, alho, soja granulada fina, brócolos, cenoura, sal, polpa de tomate, água e massa esparguete)			159
	Prato Isento de Glúten	<b>Esparguete de frango</b> (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	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
6ª Feira	Sopa	<b>Nabo</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, nabo e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Arroz de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, lombos de pescada e miolo de camarão)			114
	Prato Vegetariano	<b>Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-		116
	Prato Isento de Glúten	<b>Arroz de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, água, arroz, lombos de pescada e miolo de camarão)			114
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49

### Legenda:

Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amêndoas Soja Leite Frutos de Casca Rija Alfo Mostarda Sementes de Sésamo Dióxido de Enxofre/Sulfites Tremçoos Moluscos

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 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 23 a 27 de Novembro de 2020

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	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Febra de porco grelhada com batata cozida</b> (Azeite, febras de porco, vinagre, pimentão doce, alho em pó, louro, sal, batata e água)		-	96
	Prato Vegetariano	<b>Macarronete com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco</b> (Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, curgete, feijão catarino, sal, polpa de tomate, massa macarronete e água)			107
	Prato Isento de Glúten	<b>Febra de porco grelhada com batata cozida</b> (Azeite, febras de porco, vinagre, pimentão doce, alho em pó, louro, sal, batata e água)		-	96
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Canja</b> (Água, sal, alho, frango desfiado, massa pevide e azeite) <b>Obs: Canja sem glúten</b> - substituir massa pevide por massa pevide sem glúten; <b>Vegetariano</b> - sopa legumes			47
	Prato	<b>Douradinhos com arroz de ervilhas</b> (Azeite, cebola, alho, douradinhos, sal, arroz, ervilhas e água)		-	136
	Prato Vegetariano	<b>Empadão de soja e legumes</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, queijo mozarella, batata e água)			175
	Prato Isento de Glúten	<b>Douradinhos com arroz de ervilhas</b> Azeite, cebola, alho, douradinhos sem glúten, sal, arroz, ervilhas e água)		-	138
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época</b>	-	-	39
4ª Feira	Sopa	<b>Feijão-verde</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Lasanha mista</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, frango, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha, molho béchamel, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarella)		-	163
	Prato Vegetariano	<b>Grão-de-bico com cuscuz e alho francês</b> (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, alho-francês, polpa de tomate, sal, cuscuz e água)		-	115
	Prato Isento de Glúten	<b>Lasanha mista</b> (Azeite, cebola, alho, vitela, frango, sal, louro, polpa de tomate, massa de lasanha sem glúten, molho béchamel sem glúten, pimenta preta, ervas de provence e queijo mozarella)			163
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
5ª Feira	Sopa	<b>Couve-lombarda com feijão branco</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-lombarda, feijão branco e azeite)	-	-	38
	Prato	<b>Bacalhau gratinado</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel, queijo mozarella e água)			103
	Prato Vegetariano	<b>Gratinado de legumes com broa e batata</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, curgete, pimento vermelho, ervilhas, broa de milho, sal, queijo mozarella, batata e água)			166
	Prato Isento de Glúten	<b>Bacalhau gratinado</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel sem glúten, queijo mozarella e água)			103
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
6ª Feira	Sopa	<b>Brócolos</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, brócolos e azeite)	-	-	34
	Prato	<b>Frango assado no forno com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)		-	132
	Prato Vegetariano	<b>Pataniscas de feijão-verde e cenoura com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, feijão-verde, cenoura, ovo, farinha, óleo, sal, arroz e água)			160
	Prato Isento de Glúten	<b>Frango assado no forno com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, vinagre, sal, frango, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, arroz e água)		-	132
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49

## Legenda:

Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoim Soja Leite Frutos de Casca Rija Alpico 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 Refeitórios 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,

Joaquim Silva

# Semana de 30 de Novembro a 04 de Dezembro de 2020

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

Município de Mogadouro



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, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-lombarda e azeite)	-	-	36
	Prato	Hambúrguer de bovino e espirais com molho de tomate (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais, água, e hambúrguer de bovino)		 	136
	Prato Vegetariano	Legumes estufados com espirais (Azeite, cebola, alho, feijão preto, cogumelos frescos, cenoura, pimento vermelho, sal, água e massa espirais)			110
	Prato Isento de Glúten	Hamburguer de bovino e espirais com molho de tomate (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais sem glúten, água e hambúrguer de bovino sem glúten)		 	134
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49

FERIADO

4ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	29
	Prato	Bife de peru grelhado com macarronete gratinado (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, molho bechamél, massa macarronete, sal, água, bife de peru e queijo mozarella)	 		136
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado com macarronete de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, macarronete, sal, água, tofu e molho soja)	 	 	114
	Prato Isento de Glúten	Bife de peru grelhado com espirais gratinados (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, molho bechamél sem glúten, massa espirais sem glúten, sal, água, bife de peru e queijo mozarella)		-	134
	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	Salada russa (Água, sal, louro, batata, cenoura, ervilhas, ovo, atum e azeite)	 	-	153
	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, ervilhas, ovo, atum sem glúten e azeite)	 	-	153
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Pudim/Pudim sem glúten/Fruta da Época	 	  	91

6ª Feira	Sopa	Curgete (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete e azeite)	-	-	32
	Prato	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto (Azeite, cebola, alho, 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, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)		-	157
	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,

Elisabete

O Município de Mogadouro,

Francisca Silva

# Semana de 07 a 11 de Dezembro de 2020

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	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

FERIADO

4ª Feira	Sopa	Cenoura (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu e azeite)	-	-	31
	Prato	Peito de peru estufado com batata cozida (Azeite, cebola, alho, peito de peru, 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 peru estufado com batata cozida (Azeite, cebola, alho, peito de peru, 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	Alho-francês (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, alho-francês e azeite)	-	-	32
	Prato	Posta de pescada estufada com macarronete e feijão seco (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, postas de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, feijão catarrino, massa macarronete e água)			110
	Prato Vegetariano	Estufado de legumes e lentilhas com macarronete (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, massa macarronete e água)			103
	Prato Isento de Glúten	Posta de pescada estufada com espirais e feijão seco (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, postas de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, feijão catarrino, massa espirais sem glúten e água)		-	108
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	-		39

6ª Feira	Sopa	Agrião e feijão branco (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	34
	Prato	Arroz de carnes (Azeite, cebola, alho, vitela, peru, 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, peru, sal, polpa de tomate, salsichas de aves sem glúten, oregãos, louro, arroz e água)		-	147
	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 Alvo Mostarda Sementes de Sésamo Dióxido de Enxofre/Sulfitos Tremeços Moluscos

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,

Elisabete

O Município de Mogadouro,

Josua Silva

# Semana de 14 a 18 de Dezembro de 2020

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	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração e azeite)	-	-	32
	Prato	<b>Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco</b> (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água e filetes de pescada panados)			160
	Prato Vegetariano	<b>Arroz de cenoura com salteado de legumes e feijão seco</b> (Azeite, cebola, curgete, alho, feijão catarino, sal, polpa de tomate, cenoura, água e arroz)	-	-	104
	Prato Isento de Glúten	<b>Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e feijão seco</b> (Azeite, cebola, arroz, cenoura, feijão catarino, sal, louro, água e filetes de pescada panados sem glúten)		-	140
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Espinafres</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Lasanha bolonesa</b> (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)			163
	Prato Vegetariano	<b>Lasanha de legumes</b> (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	<b>Lasanha bolonesa</b> (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	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	78
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
4ª Feira	Sopa	<b>Juliana</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-lombarda, nabo e azeite)	-	-	25
	Prato	<b>Bacalhau à brás</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)			117
	Prato Vegetariano	<b>Legumes à brás</b> (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, ovo, batata e óleo)		-	85
	Prato Isento de Glúten	<b>Bacalhau à brás</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, água, louro, batata, óleo, sal, pimenta branca, ovo e salsa)			117
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	<b>Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Fruta da Época</b>			187
5ª Feira	Sopa	<b>Ervilhas</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, ervilhas e azeite)	-	-	37
	Prato	<b>Esparguete de frango</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, frango, polpa de tomate, sal, ervas de provence, louro, pimentão doce, pimenta preta, água e massa esparguete)			122
	Prato Vegetariano	<b>Esparguete de legumes no forno</b> (Azeite, cebola, alho, soja granulada fina, brócolos, cenoura, sal, polpa de tomate, água e massa esparguete)			159
	Prato Isento de Glúten	<b>Esparguete de frango</b> (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	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Fruta da Época (3 variedades)</b>	-	-	49
6ª Feira	<b>Almoço de Natal</b>				
	Pizzas, Bolos de bacalhau, Croquetes, Rissóis, Folhados de salsicha, Pães de leite com queijo e fiambre, Bolo rei, Gelatina, Aletria, Arroz doce, Sonhos e Sumos				NA

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 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