

# Semana de 21 a 25 de junho de 2021

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-lombarda</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-lombarda e azeite)	-	-	36
	Prato	<b>Hambúrguer de bovino e espirais com molho de tomate</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais, água, e hambúrguer de bovino)			136
	Prato Vegetariano	<b>Legumes estufados com espirais</b> (Azeite, cebola, alho, feijão preto, cogumelos frescos, cenoura, pimento vermelho, sal, água e massa espirais)			110
	Prato Isento de Glúten	<b>Hambúrguer de bovino e espirais com molho de tomate</b> (Azeite, cebola, alho, polpa de tomate, oregãos, louro, sal, massa espirais sem glúten, água e hambúrguer de bovino sem glúten)			134
	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>Creme de Legumes</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor e azeite)	-	-	27
	Prato	<b>Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura</b> (Azeite, cebola, alho, bolinhos de bacalhau, óleo, sal, cenoura, arroz e água)			161
	Prato Vegetariano	<b>Feijão salteado com couve-lombarda e arroz de cenoura</b> (Azeite, cebola, alho, feijão frade, couve-lombarda, polpa tomate, ervas de provence, sal, água, cenoura e arroz)	-	-	126
	Prato Isento de Glúten	<b>Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura</b> (Azeite, cebola, alho, bolinhos de bacalhau sem glúten, óleo, sal, cenoura, arroz e água)		-	160
	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>Feijão-verde</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	29
	Prato	<b>Bife de peru grelhado com macarronete gratinado</b> (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, molho bechamél, massa macarronete, sal, água, bife de peru e queijo mozarella)			136
	Prato Vegetariano	<b>Tofu grelhado com macarronete de tomate</b> (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, macarronete, sal, água, tofu e molho soja)			114
	Prato Isento de Glúten	<b>Bife de peru grelhado com espirais gratinados</b> (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	<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>Cenoura e grão-de-bico</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-flor, grão-de-bico e azeite)	-	-	29
	Prato	<b>Salada russa</b> (Água, sal, louro, batata, cenoura, ervilhas, ovo, atum e azeite)		-	153
	Prato Vegetariano	<b>Jardineira vegetariana</b> (Azeite, cebola, alho, sal, polpa de tomate, batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e água)	-	-	106
	Prato Isento de Glúten	<b>Salada russa</b> (Água, sal, louro, batata, cenoura, ervilhas, ovo, atum sem glúten e azeite)		-	153
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	<b>Pudim/Pudim sem glúten/Fruta da Época</b>			91
6ª Feira	Sopa	<b>Curgete</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, abóbora e azeite)	-	-	30
	Prato	<b>Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto</b> (Azeite, cebola, alho, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)		-	157
	Prato Vegetariano	<b>Beringela recheada com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, beringela, pimento vermelho, feijão preto, sal, água e arroz)	-	-	118
	Prato Isento de Glúten	<b>Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto</b> (Azeite, cebola, alho, louro, feijão preto, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, arroz e água)		-	157
	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,

*Adelaida*

O Município de Mogadouro,

*João Silva*

# Semana de 28 de junho a 02 de julho de 2021

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
3ª Feira	Sopa	Couve-flor (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-flor e azeite)	-	-	34
	Prato	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lombos 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)	-	-	105
	Prato Isento de Glúten	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Azeite, cebola, alho, lombos de salmão, sal, oregãos, pimenta preta, louro, vinagre, pimentão doce, água e arroz)		-	182
	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, couve-coração e azeite)	-	-	35
	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 Aipo 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,

*Adelaide*

*Joana*

# Semana de 05 a 08 de julho de 2021

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, curgete e azeite)	-	-	33
	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, abóbora e azeite)	-	-	30
	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 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 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 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 e azeite)	-	-	29
	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	<b>Pré-Escolar: Salsichas com batata frita, sumo e gelatina</b> <b>1º Ciclo: Hambúrguer no pão com batatas fritas, sumo e gelatina</b>				NA
6ª Feira	<b>Interrupção Letiva</b>				

### 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,

*Aide Pereira*

O Município de Mogadouro,

*Josua Silva*