

# Semana de 10 a 14 de Janeiro de 2022

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	Abóbora (Água, sal, cebola, alho, batata, couve-flor, abóbora, couve-coração e azeite)	-	-	26
	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco (Azeite, cebola, alho, peito de peru cortado, cogumelos, sal, louro, pimenta preta, ervas de provençe, polpa de tomate, natas, leite, arroz e água)		-	196
	Prato vegetariano	Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura, arroz e água)	-	-	105
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Couve-flor (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-flor e azeite)	-	-	31
	Prato	Massinha de peixe (Azeite, cebola, alho, lombos de pescada, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provençe, louro, massa cotovelo e água)			103
	Prato vegetariano	Estufado de legumes e lentilhas com massa (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, massa cotovelo e e água)			103
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49
4ª Feira	Sopa	Cenoura (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, couve-coração e azeite)	-	-	33
	Prato	Croquetes com arroz de grão-de-bico (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, sal, louro, arroz, água e croquetes de forno)			186
	Prato vegetariano	Feijão salteado com couve-lombarda e arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, feijão frade, couve-lombarda, polpa tomate, ervas de provençe, sal, cenoura e arroz e água)	-	-	126
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49
5ª Feira	Sopa	Agrião e feijão branco (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	31
	Prato	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, molho béchamel, queijo mozarella, batata e água)			103
	Prato vegetariano	Empadão de legumes (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, feijão frade, sal, polpa de tomate, batata e água)	-	-	106
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta da época			187
6ª Feira	Sopa	Alho-francês (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, alho-francês e azeite)	-	-	29
	Prato	Vitela estufada com massa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela, cenoura, pimento vermelho, sal, louro, pimentão doce, tomate pelado, feijão manteiga, massa esparguete e água)			128
	Prato vegetariano	Legumes salteados com massa (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, massa esparguete e água)			166
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49

### Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

*Adelaida*

O Município de Mogadouro,

*[Signature]*

# Semana de 17 a 21 de Janeiro de 2022

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</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, sal, louro, arroz, água e filetes de pescada panados de forno)	  		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, arroz e água)	-	-	104
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Espinafres</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, abóbora e azeite)	-	-	30
	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
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</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, óleo, sal, pimenta branca, ovo, salsa e batata)	  		117
	Prato vegetariano	<b>Legumes à brás</b> (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, ovo, batata e óleo)		-	85
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Pudim boca doce/Fruta da época</b>	 		91
5ª Feira	Sopa	<b>Ervilhas</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, ervilhas, curgete e azeite)	-	-	38
	Prato	<b>Arroz de carnes</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela, carne de peru, salsichas de aves, sal, polpa de tomate, 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
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
6ª Feira	Sopa	<b>Creme de legumes</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, abóbora e azeite)	-	-	30
	Prato	<b>Gratinado de salmão lascado com massa</b> (Azeite, cebola, alho, medalhão de salmão, sal, oregãos, polpa de tomate, molho béchamel, leite, queijo mozarella, massa macarronete e água)	 		131
	Prato vegetariano	<b>Massa com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco</b> (Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, feijão catarino, curgete, sal, polpa de tomate, massa macarronete e água)			107
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49

**Legenda:**



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

*Adelaide*

O Município de Mogadouro,

*[Signature]*

# Semana de 24 a 28 de Janeiro de 2022

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, curgete e azeite)	-	-	33
	Prato	<b>Almôndegas com massa</b> (Azeite, cebola, alho, almôndegas de porco, sal, oregãos, pimenta branca, louro, tomate frito, leite, massa espirais e água)	     	    	130
	Prato vegetariano	<b>Legumes estufados com massa</b> (Azeite, cebola, alho, feijão preto, cogumelos frescos, cenoura, pimento vermelho, sal, massa espirais e água)			110
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Canja</b> (Água, sal, alho, frango desfiado, massa pevide e azeite)			47
	Sopa vegetariana	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração, curgete e azeite)	-	-	33
	Prato	<b>Arroz de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, lombos de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provençe, louro, polpa de tomate, arroz e água)		-	127
	Prato vegetariano	<b>Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, arroz e água)	-	  	116
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
4ª Feira	Sopa	<b>Feijão-verde</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, feijão-verde, alho-francês e azeite)	-	-	30
	Prato	<b>Massa com frango</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, carne de frango, sal, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provençe, louro, polpa de tomate, tomate pelado, massa esparguete e água)	  		122
	Prato vegetariano	<b>Grão-de-bico com cuscuz e couve-coração</b> (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, couve-coração, polpa tomate, sal, cuscuz e água)		-	115
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</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>Salada russa</b> (Batata, sal, louro, cenoura, ervilhas, ovo, atum, azeite e água)	 	-	161
	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
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Gelatina/Fruta da época</b>	-	   	39
6ª Feira	Sopa	<b>Brócolos</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, brócolos e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Bife de peru grelhado com massa gratinada</b> (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, molho bechamél, massa macarronete, sal, água, bife de peru e queijo mozarella)	  		136
	Prato vegetariano	<b>Legumes salteados com massa</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, massa macarronete e água)	  		166
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49

## Legenda:

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

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

*Adelaide*

O Município de Mogadouro,

*[Handwritten Signature]*

# Semana de 31 de Janeiro a 04 de Fevereiro de 2022

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)	-	-	32
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, bolinhos de bacalhau, óleo, sal, cenoura, arroz e água)			180
	Prato vegetariano	Beringela recheada com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, beringela, pimento vermelho, feijão preto, sal, cenoura, arroz e água)	-	-	118
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Creme de Legumes (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor e azeite)	-	-	27
	Prato	Lasanha mista (Azeite, cebola, alho, carne de vitela, carne de frango, sal, pimenta preta, ervas de provençe, louro, polpa de tomate, molho béchamel, leite, queijo mozarella, massa de lasanha e água)		-	162
	Prato vegetariano	Lasanha de legumes (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho e verde, feijão preto, curgete, cenoura, sal, polpa de tomate, pimenta preta, ervas de provençe, queijo mozarella e massa de lasanha)		-	121
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	25
	Prato	Salada de feijão frade com batata, atum e ovo (Batata, louro, feijão frade, ovo, sal, atum, azeite, salsa e água)		-	156
	Prato vegetariano	Tofu grelhado com massa de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, sal, tofu e molho soja, massa macarronete e água)			114
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Pudim flan/Fruta da época		-	145
5ª Feira	Sopa	Curgete (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, abóbora e azeite)	-	-	30
	Prato	Febra grelhada com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, febra de porco e pimenta branca)	-	-	130
	Prato vegetariano	Pataniscas de feijão-verde e cenoura com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, feijão-verde, cenoura, ovo, farinha, óleo, sal, polpa de tomate, arroz e água)		-	160
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49
6ª Feira	Sopa	Cenoura e grão-de-bico (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-flor, grão-de-bico e azeite)	-	-	29
	Prato	Posta de pescada assada com batata cozida (Azeite, cebola, alho, posta de pescada, vinagre, pimentão doce, sal, pimenta preta, ervas de provençe, louro, batata e água)		-	85
	Prato vegetariano	Jardineira vegetariana (Azeite, cebola, alho, sal, polpa de tomate, ervilhas, cenoura, feijão-verde batata e água)	-	-	106
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49

Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

*[Handwritten signature]*

O Município de Mogadouro,

*[Handwritten signature]*

# Semana de 07 a 11 de Fevereiro de 2022

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, couve-flor, abóbora, couve-coração e azeite)	-	-	26
	Prato	<b>Strogonoff de peru com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, peito de peru cortado, cogumelos, sal, louro, pimenta preta, ervas de provençence, polpa de tomate, natas, leite, arroz e água)		-	196
	Prato vegetariano	<b>Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto</b> (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura, arroz e água)	-	-	105
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Couve-flor</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-flor e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Massinha de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, lombos de pescada, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provençence, louro, massa cotovelo e água)	 		103
	Prato vegetariano	<b>Estufado de legumes e lentilhas com massa</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, massa cotovelo e e água)	  	  	103
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
4ª Feira	Sopa	<b>Cenoura</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, couve-coração e azeite)	-	-	33
	Prato	<b>Croquetes com arroz de grão-de-bico</b> (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, sal, louro, arroz, água e croquetes de forno)	     	 	186
	Prato vegetariano	<b>Feijão salteado com couve-lombarda e arroz de cenoura</b> (Azeite, cebola, alho, feijão frade, couve-lombarda, polpa tomate, ervas de provençence, sal, cenoura e arroz e água)	-	-	126
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
5ª Feira	Sopa	<b>Agrião e feijão branco</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Bacalhau gratinado</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, molho béchamel, queijo mozarella, batata e água)	   	 	103
	Prato vegetariano	<b>Empadão de legumes</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, feijão frade, sal, polpa de tomate, batata e água)	-	-	106
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Mousse de chocolate/Fruta da época</b>	 		187
6ª Feira	Sopa	<b>Alho-francês</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, alho-francês e azeite)	-	-	29
	Prato	<b>Vitela estufada com massa</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela, cenoura, pimento vermelho, sal, louro, pimentão doce, tomate pelado, feijão manteiga, massa esparguete e água)	 		128
	Prato vegetariano	<b>Legumes salteados com massa</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, massa esparguete e água)	 	 	166
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49

### Legenda:

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

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

*Adelaid*

O Município de Mogadouro,

*[Signature]*

# Semana de 14 a 18 de Fevereiro de 2022

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</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, sal, louro, arroz, água e filetes de pescada panados de forno)	  		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, arroz e água)	-	-	104
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Espinafres</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, abóbora e azeite)	-	-	30
	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
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</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, óleo, sal, pimenta branca, ovo, salsa e batata)	 		117
	Prato vegetariano	<b>Legumes à brás</b> (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, ovo, batata e óleo)		-	85
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Pudim boca doce/Fruta da época</b>	 		91
5ª Feira	Sopa	<b>Ervilhas</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, ervilhas, curgete e azeite)	-	-	38
	Prato	<b>Arroz de carnes</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela, carne de peru, salsichas de aves, sal, polpa de tomate, 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
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
6ª Feira	Sopa	<b>Creme de legumes</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, abóbora e azeite)	-	-	30
	Prato	<b>Gratinado de salmão lascado com massa</b> (Azeite, cebola, alho, medalhão de salmão, sal, oregãos, polpa de tomate, molho béchamel, leite, queijo mozarella, massa macarronete e água)	  		131
	Prato vegetariano	<b>Massa com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco</b> (Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, feijão catarino, curgete, sal, polpa de tomate, massa macarronete e água)	 		107
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49

## Legenda:

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

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,





# Semana de 21 a 25 de Fevereiro de 2022

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>Almôndegas com massa</b> (Azeite, cebola, alho, almôndegas de porco, sal, oregãos, pimenta branca, louro, tomate frito, leite, massa espirais e água)	    		130
	Prato vegetariano	<b>Legumes estufados com massa</b> (Azeite, cebola, alho, feijão preto, cogumelos frescos, cenoura, pimento vermelho, sal, massa espirais e água)			110
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Canja</b> (Água, sal, alho, frango desfiado, massa pevide e azeite)			47
	Sopa vegetariana	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração, curgete e azeite)	-	-	33
	Prato	<b>Arroz de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, lombos de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, polpa de tomate, arroz e água)		-	127
	Prato vegetariano	<b>Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, arroz e água)	-	  	116
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49	
4ª Feira	Sopa	<b>Feijão-verde</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, feijão-verde, alho-francês e azeite)	-	-	30
	Prato	<b>Massa com frango</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, carne de frango, sal, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, louro, polpa de tomate, tomate pelado, massa esparguete e água)	 		122
	Prato vegetariano	<b>Grão-de-bico com cuscuz e couve-coração</b> (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, couve-coração, polpa tomate, sal, cuscuz e água)		-	115
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</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>Salada russa</b> (Batata, sal, louro, cenoura, ervilhas, ovo, atum, azeite e água)	 	-	161
	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
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Gelatina/Fruta da época</b>	-	  	39
6ª Feira	Sopa	<b>Brócolos</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, brócolos e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Bife de peru grelhado com massa gratinada</b> (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, molho bechamel, massa macarronete, sal, água, bife de peru e queijo mozarella)	  		136
	Prato vegetariano	<b>Legumes salteados com massa</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, massa macarronete e água)	  		166
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49

### Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

*Adelaida*

O Município de Mogadouro,

*[Signature]*

# Semana de 28 de Fevereiro a 04 de Março de 2022

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)	-	-	32
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, bolinhos de bacalhau, óleo, sal, cenoura, arroz e água)			180
	Prato vegetariano	Beringela recheada com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, beringela, pimento vermelho, feijão preto, sal, cenoura, arroz e água)	-	-	118
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49

**Interrupção das atividades educativas e letivas**

4ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	25
	Prato	Salada de feijão frade com batata, atum e ovo (Batata, louro, feijão frade, ovo, sal, atum, azeite, salsa e água)			156
	Prato vegetariano	Tofu grelhado com massa de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, sal, tofu e molho soja, massa macarronete e água)			114
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Pudim flan/Fruta da época		-	145

5ª Feira	Sopa	Curgete (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, abóbora e azeite)	-	-	30
	Prato	Febra grelhada com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, febra de porco e pimenta branca)	-	-	130
	Prato vegetariano	Pataniscas de feijão-verde e cenoura com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, feijão-verde, cenoura, ovo, farinha, óleo, sal, polpa de tomate, arroz e água)			160
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49

6ª Feira	Sopa	Cenoura e grão-de-bico (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-flor, grão-de-bico e azeite)	-	-	29
	Prato	Posta de pescada assada com batata cozida (Azeite, cebola, alho, posta de pescada, vinagre, pimentão doce, sal, pimenta preta, ervas de provençe, louro, batata e água)			85
	Prato vegetariano	Jardineira vegetariana (Azeite, cebola, alho, sal, polpa de tomate, ervilhas, cenoura, feijão-verde batata e água)	-	-	106
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	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 o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,

# Semana de 07 a 11 de Março de 2022

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, couve-flor, abóbora, couve-coração e azeite)	-	-	26
	Prato	<b>Strogonoff de peru com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, peito de peru cortado, cogumelos, sal, louro, pimenta preta, ervas de provence, polpa de tomate, natas, leite, arroz e água)		-	196
	Prato vegetariano	<b>Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto</b> (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura, arroz e água)	-	-	105
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Couve-flor</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-flor e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Massinha de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, lombos de pescada, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provence, louro, massa cotovelo e água)			103
	Prato vegetariano	<b>Estufado de legumes e lentilhas com massa</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, massa cotovelo e água)			103
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
4ª Feira	Sopa	<b>Cenoura</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, couve-coração e azeite)	-	-	33
	Prato	<b>Croquetes com arroz de grão-de-bico</b> (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, sal, louro, arroz, água e croquetes de forno)			186
	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, cenoura e arroz e água)	-	-	126
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
5ª Feira	Sopa	<b>Agrião e feijão branco</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Bacalhau gratinado</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, molho béchamel, queijo mozarella, batata e água)			103
	Prato vegetariano	<b>Empadão de legumes</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, feijão frade, sal, polpa de tomate, batata e água)	-	-	106
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Mousse de chocolate/Fruta da época</b>			187
6ª Feira	Sopa	<b>Alho-francês</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, alho-francês e azeite)	-	-	29
	Prato	<b>Vitela estufada com massa</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela, cenoura, pimento vermelho, sal, louro, pimentão doce, tomate pelado, feijão manteiga, massa esparguete e água)			128
	Prato vegetariano	<b>Legumes salteados com massa</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, massa esparguete e água)			166
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49

### Legenda:

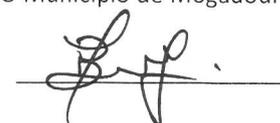
 Glúten  Crustáceos  Ovos  Peixe  Amendoim  Soja  Leite  Frutos de Casca Rija  Alho  Mostarda  Sementes de Sésamo  Dióxido de Enxofre/Sulfitos  Tremçoços  Moluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,





# Semana de 14 a 18 de Março de 2022

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</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, sal, louro, arroz, água e filetes de pescada panados de forno)			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, arroz e água)	-	-	104
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Espinafres</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, abóbora e azeite)	-	-	30
	Prato	<b>Esparguete à bolonhesa</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, pimenta preta, louro, polpa de tomate, ervas de provençe, 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 provençe, massa esparguete e água)			157
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</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, óleo, sal, pimenta branca, ovo, salsa e batata)			117
	Prato vegetariano	<b>Legumes à brás</b> (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, ovo, batata e óleo)		-	85
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Pudim boca doce/Fruta da época</b>			91
5ª Feira	Sopa	<b>Ervilhas</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, ervilhas, curgete e azeite)	-	-	38
	Prato	<b>Arroz de carnes</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela, carne de peru, salsichas de aves, sal, polpa de tomate, 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
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
6ª Feira	Sopa	<b>Creme de legumes</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, abóbora e azeite)	-	-	30
	Prato	<b>Gratinado de salmão lascado com massa</b> (Azeite, cebola, alho, medalhão de salmão, sal, oregãos, polpa de tomate, molho béchamel, leite, queijo mozarella, massa macarronete e água)			131
	Prato vegetariano	<b>Massa com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco</b> (Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, feijão catarino, curgete, sal, polpa de tomate, massa macarronete e água)			107
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	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 o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

*D. Delaide*

O Município de Mogadouro,

*[Assinatura]*

# Semana de 21 a 25 de Março de 2022

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

Mogadouro



Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Pode conter	
2ª Feira	Sopa	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração, curgete e azeite)	-	-	33
	Prato	<b>Almôndegas com massa</b> (Azeite, cebola, alho, almôndegas de porco, sal, oregãos, pimenta branca, louro, tomate frito, leite, massa espirais e água)			130
	Prato vegetariano	<b>Legumes estufados com massa</b> (Azeite, cebola, alho, feijão preto, cogumelos frescos, cenoura, pimento vermelho, sal, massa espirais e água)			110
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Canja</b> (Água, sal, alho, frango desfiado, massa pevide e azeite)			47
	Sopa vegetariana	<b>Couve-coração</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-coração, curgete e azeite)	-	-	33
	Prato	<b>Arroz de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, lombos de pescada, sal, pimenta preta, ervas de provenç, louro, polpa de tomate, arroz e água)		-	127
	Prato vegetariano	<b>Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, arroz e água)	-		116
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49	
4ª Feira	Sopa	<b>Feijão-verde</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, feijão-verde, alho-francês e azeite)	-	-	30
	Prato	<b>Massa com frango</b> (Azeite, cebola, alho, cenoura, carne de frango, sal, pimentão doce, pimenta preta, ervas de provenç, louro, polpa de tomate, tomate pelado, massa esparguete e água)			122
	Prato vegetariano	<b>Grão-de-bico com cuscuz e couve-coração</b> (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, couve-coração, polpa tomate, sal, cuscuz e água)		-	115
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</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>Salada russa</b> (Batata, sal, louro, cenoura, ervilhas, ovo, atum, azeite e água)			161
	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
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Gelatina/Fruta da época</b>	-		39
6ª Feira	Sopa	<b>Brócolos</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, brócolos e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Bife de peru grelhado com massa gratinada</b> (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, molho bechamél, massa macarronete, sal, água, bife de peru e queijo mozarella)			136
	Prato vegetariano	<b>Legumes salteados com massa</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, massa macarronete e água)			166
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49

### Legenda:

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

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,

# Semana de 28 de Março a 01 de Abril de 2022

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

Mogadouro



Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Pode conter	
2ª Feira	Sopa	Couve-lombarda (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-lombarda e azeite)	-	-	32
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, bolinhos de bacalhau, óleo, sal, cenoura, arroz e água)			180
	Prato vegetariano	Beringela recheada com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, beringela, pimento vermelho, feijão preto, sal, cenoura, arroz e água)	-	-	118
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49
3ª Feira	Sopa	Creme de Legumes (Água, sal, cebola, alho, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor e azeite)	-	-	27
	Prato	Lasanha mista (Azeite, cebola, alho, carne de vitela, carne de frango, sal, pimenta preta, ervas de provençe, louro, polpa de tomate, molho béchamel, leite, queijo mozarella, massa de lasanha e água)			162
	Prato vegetariano	Lasanha de legumes (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho e verde, feijão preto, curgete, cenoura, sal, polpa de tomate, pimenta preta, ervas de provençe, queijo mozarella e massa de lasanha)			121
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, feijão-verde e azeite)	-	-	25
	Prato	Salada de feijão frade com batata, atum e ovo (Batata, louro, feijão frade, ovo, sal, atum, azeite, salsa e água)			156
	Prato vegetariano	Tofu grelhado com massa de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, sal, tofu e molho soja, massa macarronete e água)			114
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Pudim flan/Fruta da época		-	145
5ª Feira	Sopa	Curgete (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, abóbora e azeite)	-	-	30
	Prato	Febra grelhada com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, louro, polpa de tomate, arroz, sal, água, febra de porco e pimenta branca)	-	-	130
	Prato vegetariano	Pataniscas de feijão-verde e cenoura com arroz de tomate (Azeite, cebola, alho, feijão-verde, cenoura, ovo, farinha, óleo, sal, polpa de tomate, arroz e água)			160
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49
6ª Feira	Sopa	Cenoura e grão-de-bico (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, couve-flor, grão-de-bico e azeite)	-	-	29
	Prato	Posta de pescada assada com batata cozida (Azeite, cebola, alho, posta de pescada, vinagre, pimentão doce, sal, pimenta preta, ervas de provençe, louro, batata e água)			85
	Prato vegetariano	Jardineira vegetariana (Azeite, cebola, alho, sal, polpa de tomate, ervilhas, cenoura, feijão-verde batata e água)	-	-	106
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	Fruta da época	-	-	49

### Legenda:

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

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,

# Semana de 04 a 08 de Abril de 2022

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, couve-flor, abóbora, couve-coração e azeite)	-	-	26
	Prato	<b>Strogonoff de peru com arroz branco</b> (Azeite, cebola, alho, peito de peru cortado, cogumelos, sal, louro, pimenta preta, ervas de provençence, polpa de tomate, natas, leite, arroz e água)		-	196
	Prato vegetariano	<b>Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto</b> (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura, arroz e água)	-	-	105
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
3ª Feira	Sopa	<b>Couve-flor</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, couve-flor e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Massinha de peixe</b> (Azeite, cebola, alho, lombos de pescada, polpa de tomate, sal, pimenta preta, ervas de provençence, louro, massa cotovelo e água)	 		103
	Prato vegetariano	<b>Estufado de legumes e lentilhas com massa</b> (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, abóbora, polpa de tomate, sal, massa cotovelo e e água)	  	  	103
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
4ª Feira	Sopa	<b>Cenoura</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, couve-coração e azeite)	-	-	33
	Prato	<b>Croquetes com arroz de grão-de-bico</b> (Azeite, cebola, alho, grão-de-bico, sal, louro, arroz, água e croquetes de forno)	   	   	186
	Prato vegetariano	<b>Feijão salteado com couve-lombarda e arroz de cenoura</b> (Azeite, cebola, alho, feijão frade, couve-lombarda, polpa tomate, ervas de provençence, sal, cenoura e arroz e água)	-	-	126
	Salada	<b>Alface, cenoura e cebola</b> (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49
5ª Feira	Sopa	<b>Agrião e feijão branco</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)	-	-	31
	Prato	<b>Bacalhau gratinado</b> (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, molho béchamel, queijo mozarella, batata e água)	   	  	103
	Prato vegetariano	<b>Empadão de legumes</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, feijão frade, sal, polpa de tomate, batata e água)	-	-	106
	Salada	<b>Alface, tomate e cebola</b> (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	23
	Sobremesa	<b>Mousse de chocolate/Fruta da época</b>	 		187
6ª Feira	Sopa	<b>Alho-francês</b> (Água, sal, cebola, alho, batata, curgete, abóbora, alho-francês e azeite)	-	-	29
	Prato	<b>Vitela estufada com massa</b> (Azeite, cebola, alho, carne de vitela, cenoura, pimento vermelho, sal, louro, pimentão doce, tomate pelado, feijão manteiga, massa esparguete e água)	 		128
	Prato vegetariano	<b>Legumes salteados com massa</b> (Azeite, cebola, alho, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, soja granulada fina, polpa de tomate, sal, massa esparguete e água)	 		166
	Salada	<b>Alface, pimento vermelho e cebola</b> (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	21
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	-	-	49

### Legenda:

Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoim 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 o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto, as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, Circular nº 3097/DFE/2018 e pela Lei nº 11/2017 de 17 de abril 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 de 9 de junho, 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 de 9 de junho.

A Cozinheira,

*D. Delaide*

O Município de Mogadouro,

*[Signature]*