

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	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	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
6ª 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 mozarela, 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

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 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 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 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,

Elisabete

O Município de Mogadouro,

Francis Brand