

# Semana de 11 a 15 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.<br>(Kcal)<br>/100g |
|----------|---|--|------------|--------------|-------------------------|
|          |   |  | Contém     | Podem conter |                         |
| 2ª Feira | Sopa  | Abóbora (Água, sal, cebola, alho, batata, couve-flor, abóbora, couve-coração e azeite)   | -          | -            | 26                      |
|          | Prato   | Filetes de pescada panados com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, cenoura, sal, louro, arroz, água e filetes de pescada panados de forno)   |            | -            | 172                     |
|          | Prato Vegetariano                             | Arroz de cenoura com salteado de legumes e feijão seco (Azeite, cebola, curgete, alho, feijão catarino, sal, polpa de tomate, cenoura, arroz e água)   | -          | -            | 104                     |
|          | 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   | Lasanha bolonhesa (Azeite, cebola, alho, carne de vitela picada, sal, louro, polpa de tomate, pimenta preta, ervas de provence, molho béchamel, leite, queijo mozarella e massa de lasanha)      |            | -            | 179                     |
|          | Prato Vegetariano                             | Lasanha de legumes (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho e verde, feijão preto, curgete, cenoura, sal, polpa de tomate, pimenta preta, ervas de provence, 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  | Cenoura (Água, sal, cebola, alho, batata, cenoura, chuchu, couve-coração e azeite)   | -          | -            | 33                      |
|          | Prato   | Gratinado de salmão lascado com massa (Azeite, cebola, alho, medalhão de salmão, sal, oregãos, polpa de tomate, molho béchamel, leite, queijo mozarella, massa macarronete e água)               |            |              | 131                     |
|          | Prato vegetariano                             | Massa com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco (Azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, feijão catarino, curgete, sal, polpa de tomate, massa macarronete e água)                       |            |              | 107                     |
|          | Salada  | Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)  |            | -            | 23                      |
|          | Sobremesa                                     | Mousse de chocolate  |            |              | 187                     |
| 5ª Feira | Sopa  | Agrião e feijão branco (Água, sal, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco e azeite)   | -          | -            | 31                      |
|          | Prato   | Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto (Azeite, cebola, alho, arroz, água, lombo de porco, pimentão doce, vinagre, sal, pimenta preta, ervas de provence, feijão preto)           |            | -            | 157                     |
|          | Prato Vegetariano                             | Beringela recheada com arroz branco (Azeite, cebola, alho, beringela, pimento vermelho, feijão preto, sal, arroz e água)   | -          | -            | 118                     |
|          | Salada  | Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)  |            | -            | 23                      |
|          | Sobremesa                                     | Fruta da época   |            |              | 49                      |
| 6ª Feira | <h1>Feriado</h1>                              |  |            |              |                         |

**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 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,

[Assinatura]