



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

151191 - Agrupamento de Escolas de Mogadouro

Rua Luís de Camões N.º 5

5200-279 Mogadouro

N.I.F: 600081354

Telefone: 279341369 E-mail: aem\_demg@mail.telepac.pt

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19-09-2022 a 25-09-2022

Carne

Peixe

Vegetariano

Segunda-feira

19  
set

Sopa Abóbora  
Prato Carne de Vitela Estufada c/ Batata Cozida  
Vegetais Alface, Tomate, Pepino  
Sobremesa Laranja, Maçã, Pera  
Pão Pão Mistura  
V. Calórico  
Alergénicos Farinha

Abóbora  
Soja Estufada c/ Esparguete Cozido  
Alface, Tomate, Pepino  
Laranja, Maçã, Pera  
Pão Mistura

Terça-feira

20  
set

Sopa  
Prato  
Vegetais  
Sobremesa  
Pão  
V. Calórico  
Alergénicos

Agrião e feijão branco  
Pescada Estufada c/ Batata Cozida  
Alface, Tomate, Cenoura  
Morango, Maçã, Pera  
Pão Mistura  
34 Kcal  
Farinha

Agrião e feijão branco  
Salteado de Legumes c/ Feijão Preto  
Alface, Tomate, Cenoura  
Morango, Maçã, Pera  
Pão Mistura  
34 Kcal  
Farinha

Quarta-feira

21  
set

Sopa Creme de Cenoura  
Prato Frango Assado c/ Arroz de Cenoura  
Vegetais Alface, Tomate, Couve Roxa  
Sobremesa Laranja, Maçã, Pera  
Pão Pão Mistura  
V. Calórico  
Alergénicos Farinha

Creme de Cenoura  
Legumes no Forno  
Alface, Tomate, Couve Roxa  
Laranja, Maçã, Pera  
Pão Mistura

Quinta-feira

22  
set

Sopa  
Prato  
Vegetais  
Sobremesa  
Pão  
V. Calórico  
Alergénicos

Alho-francês  
Massa Gratinada c/ Atum e Ovo  
Alface, Tomate, Pepino  
Melão, Pera, Maçã  
Pão Mistura  
32 Kcal  
Farinha

Alho-francês  
Massa Gratinada Vegetariana  
Alface, Tomate, Pepino  
Melão, Maçã, Pera  
Pão Mistura  
32 Kcal  
Farinha

Sexta-feira

23  
set

Sopa Brócolos  
Prato Bife c/ Cogumelos e Batata Frita  
Vegetais Alface, Tomate, Couve Roxa  
Sobremesa Laranja, Maçã, Pera  
Pão  
V. Calórico  
Alergénicos

Brócolos  
Soja c/ Cogumelos e Batata Frita  
Alface, Tomate, Couve Roxa  
Laranja, Maçã, Pera  
Pão Mistura

Farinha