

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	26 set	Sopa		Repolho
		Prato		Jardineira de Novilho
		Vegetais		Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa		Laranja, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		Farinha
Terça-feira	27 set	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Filetes de Pescada no Forno c/ arroz de Feijão Seco	Tofu Panado c/ Arroz de Feijão Seco
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Gelatina, Maçã, Pera	Gelatina, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Farinha	Farinha
Quarta-feira	28 set	Sopa		Couve Lombarda e Feijão Catarino
		Prato		Massa Gratinada c/ Bacon, Fiambre e Chouriço
		Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa		Uva, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		Farinha
Quinta-feira	29 set	Sopa	Creme de Legumes	Creme de Legumes
		Prato	Bacalhau à brás	Vegetais à Brás
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Tangerina, Pera, Maçã	Tangerina, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	117 Kcal	
		Alergénicos	Ovos, peixe, crustáceos e moluscos, Farinha	Farinha
Sexta-feira	30 set	Sopa		Feijão Verde
		Prato		Feveras de Porco Grelhadas c/ Arroz de Ervilhas
		Vegetais		Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa		Laranja, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura
		V. Calórico		34 Kcal
		Alergénicos		Farinha

Mogadouro, 26 de Setembro de 2022

O Presidente da C. M. de Mogadouro

A Diretora do A. E. Mogadouro



Notas:

- Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de agosto; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 11/2017 de 17 de abril
- Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénicos, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) 1169/2011, de 25 de outubro e Decreto-Lei n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refetório Município-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 03-10-2022 a 09-10-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	03 out	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Massa de Novilho	Massa c/ Soja
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera	Laranja, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Farinha	Soja, Farinha
Terça-feira	04 out	Sopa	Espinafres c/ Grão de Bico	Espinafres c/ Grão de Bico
		Prato	Salada de Atum e Ovo	Ratatouille (Guisado de Legumes)
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Melancia, Maçã, Pera	Melancia, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Farinha	Farinha
Quinta-feira	06 out	Sopa	Canja	Canja
		Prato	Peixe Frito c/ Arroz de Feijão Seco	Tofu c/ Arroz de Feijão Seco
		Vegetais	Alface, tomate, rúcula	Alface, tomate, rúcula
		Sobremesa	Mousse de Chocolate, Maçã, Pera	Mousse de Chocolate / Maçã / Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	47 Kcal	47 Kcal
		Alergénicos	Contém glúten e pode conter ovos, Farinha	Contém glúten e pode conter ovos, Farinha
Sexta-feira	07 out	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Frango Estufado c/ Batata Cozida	Soja Estufada c/ Batata Cozida
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera	Laranja, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Farinha	Farinha

Mogadouro, 26 de Setembro de 2022

O Presidente da C. M. de Mogadouro

A Diretora do A. E. Mogadouro



Notas:

-Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de agosto; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 11/2017 de 17 de abril

-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 n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refetório Município-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-10-2022 a 16-10-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	10 out	Sopa	Repolho c/ Feijão Manteiga	Repolho c/ Feijão Manteiga
	Prato	Novilho Estufado c/ Batata Cozida		Soja Estufada c/ Batata Cozida
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos	Farinha		Farinha
Terça-feira	11 out	Sopa	Alho Francês, Couve Flor	Alho Francês, Couve Flor
	Prato		Jacobs no Forno c/ Arroz de Grão de Bico	Tofu Panado no Forno c/ Arroz de Grão de Bico
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Banana, Maçã, Pera	Banana, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Farinha	Farinha
Quarta-feira	12 out	Sopa	Juliana	Juliana
	Prato	Lasanha		Lasanha Vegetariana
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos	Leite, Farinha		Farinha
Quinta-feira	13 out	Sopa	Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
	Prato		Maruca Assada c/ Batata Assada	Legumes c/ natas no Forno
	Vegetais		Alface, tomate, rúcula	Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa		Gelatina, Maçã, Pera	Gelatina, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Farinha	Farinha
Sexta-feira	14 out	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
	Prato	Costeleta de Porco Grelhada c/ Arroz de Cenoura		Seitan c/ Arroz de Cenoura
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Abacaxi, Maçã, Pera		Abacaxi, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	34 Kcal		34 Kcal
	Alergénicos	Farinha		Farinha

Mogadouro, 26 de Setembro de 2022

O Presidente da C. M. de Mogadouro

A Diretora do A. E. Mogadouro



Notas:

-Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de agosto; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 11/2017 de 17 de abril

-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 n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 17-10-2022 a 23-10-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 17 out	Sopa	Repolho		Repolho
	Prato	Jardineira de Novinho		Jardineira de Soja
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos	Farinha		Farinha
Terça-feira 18 out	Sopa		Agrião e feijão branco	Agrião e feijão branco
	Prato		Massa Gratinada c/ Atum e Ovo	Massa Vegetariana
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Banana, Maçã, Pera	Banana, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		34 Kcal	34 Kcal
	Alergénicos		Farinha	Farinha
Quarta-feira 19 out	Sopa	Creme de Cenoura		Creme de Cenoura
	Prato	Lombo Assado c/ Arroz de Ervilhas		Seitan Assado c/ Arroz de Ervilhas
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos	Farinha		Farinha
Quinta-feira 20 out	Sopa		Espinafres c/ Grão de Bico	Espinafres c/ Grão de Bico Creme de Cenoura
	Prato		Pescada Estufada c/ Batata Cozida	Legumes Salteados c/ Batata Cozida Legumes c/ natas no Forno
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa		Panna Cotta, Maçã, Pera	Panna Cotta, Maçã, Pera Gelatina, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Farinha	Farinha, Farinha
Sexta-feira 21 out	Sopa	Caldo Verde		Caldo Verde
	Prato	Massa c/ Frango		Massa c/ Soja
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos	Farinha		Soja, Farinha

Mogadouro, 26 de Setembro de 2022

O Presidente da C. M. de Mogadouro

A Diretora do A. E. Mogadouro



Notas:

-Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de agosto; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 11/2017 de 17 de abril

-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 n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira