

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 24 out	Sopa	Legumes		Legumes
	Prato	Rancho (Vitela e porco)		Rancho 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 25 out	Sopa		Agrião e feijão branco	Agrião e feijão branco
	Prato		Salada c/ atum e ovo (Batata, cenoura, e feijão verde)	Ratatouille
	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 26 out	Sopa	Creme de Cenoura		Creme de Cenoura
	Prato	Aroz à Valenciana		Paella 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	Farinha		Farinha
Quinta-feira 27 out	Sopa		Canja	Canja
	Prato		Caldeirada de chocos	Caldeirada de Soja c/ vegetais
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	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 28 out	Sopa	Caldo Verde		Caldo Verde
	Prato	Lombo assado c/ esparguete cozido		Bife de seitan no fomo c/ arroz de cenoura
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Abacaxi, Maçã, Pera		Abacaxi, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos	Farinha		Farinha

Mogadouro, 16 de Outubro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro

J. Maria José Almeida

Pelo Município de Mogadouro

M. J. Almeida

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 31 out	Sopa	Abóbora		Abóbora
	Prato	Novilho Estufado c/ Batata Cozida		Soja Estufada c/ Esparguete Cozido
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos	Farinha		Farinha
Quarta-feira 02 nov	Sopa	Creme de Cenoura		Creme de Cenoura
	Prato	Frango assado c/ arroz de ervilhas		Legumes assados no forno
	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 03 nov	Sopa		Agrião e feijão branco	Agrião e feijão branco
	Prato		Massa de Peixe	Massa de legumes gratinada
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Gelatina, Maçã, Pera	Gelatina, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		34 Kcal	34 Kcal
	Alergénicos		Farinha	Farinha
Sexta-feira 04 nov	Sopa	Brócolos		Brócolos
	Prato	Perú estufado c/ batata cozida		Soja Estufada c/ Batata Cozida
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	34 Kcal		34 Kcal
	Alergénicos	Farinha		Farinha

Mogadouro, 14 de Outubro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro


Isabel Cristina Rocha

Pelo Município de Mogadouro


Câmara Municipal do Concelho de 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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 07 nov	Sopa	Legumes		Legumes
	Prato	Massa à Bolonhesa		Massa à Bolonhesa c/ Soja
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos	Leite, Farinha		Farinha
Terça-feira 08 nov	Sopa		Espinafres c/ Grão de Bico	Espinafres c/ Grão de Bico
	Prato		Jacob's no forno c/ arroz de repolho	Tofu no forno c/ arroz de repolho
	Vegetais		Alface, tomate, rúcula	Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa		Banana, Maçã, Pera	Banana, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Farinha	Farinha
Quarta-feira 09 nov	Sopa	Creme de Legumes		Creme de Legumes
	Prato	Carne de Porco à Alentejana		Legumes salteados c/ feijão preto e batatas
	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 10 nov	Sopa		Juliana	Juliana
	Prato		Massa Gratinada c/ Atum e Ovo	Massada gratinada c/ legumes
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Gelatina, Maçã, Pera	Gelatina, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Farinha	Farinha
Sexta-feira 11 nov	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato	Frango Fricassé c/ Puré de Batata		Soja de fricassé c/ puré de batata
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	34 Kcal		34 Kcal
	Alergénicos	Farinha		Farinha

Mogadouro, 14 de Outubro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro

Isabel Maria do Rosário Rocha



Pelo Município de Mogadouro

Maria do Rosário



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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 14 nov	Sopa	Legumes		Legumes
	Prato	Novilho Estufado c/ Batata Cozida		Soja Estufada c/ Batata Cozida
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Banana, Maçã, Pera		Banana, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão de trigo
	V. Calórico			43 Kcal
	Alergénicos	Farinha		Contém glúten
Terça-feira 15 nov	Sopa		Alho Francês / Couve Flor	Alho Francês / Couve Flor
	Prato		Filetes de Pescada 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		Gelatina, Maçã, Pera	Gelatina, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Farinha	Farinha
Quarta-feira 16 nov	Sopa	Couve lombarda c/feijão catarino		Couve Lombarda e Feijão Catarino
	Prato	Lasanha		Lasanha c/ Soja
	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 17 nov	Sopa		Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
	Prato		Bacalhau C/ Natas	Legumes no Forno, c/ Natas
	Vegetais		Alface, tomate, rúcula	Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa		Clementina, maçã, pêra	Clementina, maçã, pêra
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Leite, Farinha	Farinha
Sexta-feira 18 nov	Sopa	Feijão-verde		Feijão Verde
	Prato	Bife de peru no forno 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	29 Kcal		34 Kcal
	Alergénicos	Farinha		Farinha

Mogadouro, 14 de Outubro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro




Pelo Município de 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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	21 nov	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Novho estufado c/ esparguete cozido	Soja Estufada c/ Esparguete Cozido
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera	Laranja, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	31 Kcal	
		Alergénicos	Farinha	Farinha
Terça-feira	22 nov	Sopa		Agrião e feijão branco
		Prato		Pescada Estufada c/ Batata Cozida
		Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa		Morango, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura
		V. Calórico		34 Kcal
		Alergénicos		Farinha
Quarta-feira	23 nov	Sopa		Creme de Cenoura
		Prato	Frango Assado c/ Arroz de Cenoura	Legumes assados no forno
		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	24 nov	Sopa		Alho-francês
		Prato		Massa Gratinada c/ Atum e Ovo
		Vegetais		Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa		Melão, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura
		V. Calórico		32 Kcal
		Alergénicos		Farinha
Sexta-feira	25 nov	Sopa		Brócolos
		Prato	Bife c/ Cogumelos e Batata Frita	Soja c/ Cogumelos e Batata Frita
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa	Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera	Laranja, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		34 Kcal
		Alergénicos	Farinha	Farinha

Mogadouro, 14 de Outubro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro

Isabel Margarida Figueiredo

Pelo Município de Mogadouro

[Assinatura]

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	28 nov	Sopa	Repolho	repolho
		Prato	Jardineira de Novilho	Jardineira 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	ovo, Farinha
Terça-feira	29 nov	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	30 nov	Sopa	Couve Lombarda e Feijão Catarino	Couve Lombarda e Feijão Catarino
		Prato	Massa Gratinada c/ Bacon, Fiambre e Chouriço	Massa Gratinada c/ Vegetais
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Uva, Maçã, Pera	Uva, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Farinha	Farinha
Sexta-feira	02 dez	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Feveras de Porco Grelhadas c/ Arroz de Ervilhas	Cogumelos salteados c/ Arroz de Ervilhas
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera	Laranja, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	34 Kcal	34 Kcal
		Alergénicos	Farinha	Farinha

Mogadouro, 14 de Outubro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro



Pelo Município de 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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 05 dez	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 06 dez	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		Gelatina, Maçã, Pera	Gelatina, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Farinha	Farinha
Quarta-feira 07 dez	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			25 Kcal
	Alergénicos	Leite, Farinha		Farinha
Sexta-feira 09 dez	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		29 Kcal
	Alergénicos	Farinha		Farinha

Mogadouro, 13 de Outubro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro


Fátima Rocha

Pelo Município de Mogadouro


Fátima Rocha

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	12 dez	Sopa	Repolho	Repolho
		Prato	Jardineira	Jardineira 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	Farinha
Terça-feira	13 dez	Sopa	Agrão e feijão branco	Agrão 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	14 dez	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	15 dez	Sopa	Espinafres c/ Grão de Bico	Espinafres c/ Grão de Bico
		Prato	Pescada Estufada c/ Batata Cozida	Legumes Salteados c/ Batata Cozida
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Panna Cotta, Maçã, Pera	Panna Cotta, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Farinha	Farinha
Sexta-feira	16 dez	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, 14 de Outubro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro

Isene Inês da Glória Rocha

Pelo Município de Mogadouro



Isene Inês da Glória Rocha

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