

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 17-04-2023 a 23-04-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 17 abr	Sopa	Agrão e feijão branco		Agrão e feijão branco
	Prato	Hamburger de bovino com arroz de cenoura		Feijão vermelho salteado c/ legumes e arroz de cenoura
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	277 Kcal		655 Kcal
	Alergénicos	Soja; Leite; Aipo; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço		Soja; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço
Terça-feira 18 abr	Sopa		Cenoura	Creme de cenoura
	Prato		Bolonhesa de atum	Bolonhesa de soja
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino	Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina	Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		377 Kcal	323 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos	Glúten; Ovos; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos
Quarta-feira 19 abr	Sopa	Brócolos		Couve-flor
	Prato	Frango assado no forno c/ arroz de feijão vermelho		Beringela no forno com batata assada
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	310 Kcal		216 Kcal
	Alergénicos	Leite; Dióxido de enxofre e sulfatos		Soja; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço
Quinta-feira 20 abr	Sopa		Carja	Sopa de massinhas
	Prato		Filetes de pescada panados c/ arroz de tomate	Tofu no forno c/ arroz de tomate e feijão
	Vegetais		Alface, Tomate, Couve Roxa	Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		410 Kcal	325 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço; Moluscos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço
Sexta-feira 21 abr	Sopa	Repolho		Repolho
	Prato	Bifes de peru panados c/ massa de tomate		Massa c/ cogumelos e lentilhas
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	378 Kcal		476 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfatos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

*Luís Filipe Rocha*

Pelo Município de Mogadouro

*Isabel Mendes*

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 109/2017, de 22 de setembro;  
- Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénios, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) 1831/2003, de 25 de outubro e Decreto-Lei n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2022/2023
Sector: Refetório Município-Básica Mogadouro	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 24-04-2023 a 30-04-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 24 abr	Sopa		Juliana	Juliana
	Prato		Filetes de pescada c/ arroz de cenoura	Seitan no Forno c/ Batata Assada
	Vegetais		Alface, Pimento e Tomate	Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		250 Kcal	242 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 26 abr	Sopa	Abóbora		Abóbora
	Prato	Arroz de Carnes		Legumes no forno com arroz de grão de bico
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	351 Kcal		249 Kcal
	Alergénicos	Soja; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos		Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quinta-feira 27 abr	Sopa		Repolho e feijão vermelho	Repolho e feijão vermelho Couve lombarda
	Prato		Massinha de peixe	Massa de tofu gratinada Cogumelos sazeados c/ arroz de ervilhas
	Vegetais		Alface, Pepino, Rúcula	Alface, Pepino, Rúcula Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) / Mousse	Fruta da época (3 variedades) / Mousse
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura Pão Mistura
	V. Calórico		294 Kcal	704 Kcal
	Alergénicos		Crustáceos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Alho; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 28 abr	Sopa	Alho-francês		Alho-francês
	Prato	Lombo de porco assado c/ arroz branco		Gratinado de batata e feijão preto
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	291 Kcal		433 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Soja; Leite; Alho; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

*Luís Alberto Rocha*

Pelo Município de Mogadouro

*Isabel Botelho*

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 111/2010, de 16 de setembro;  
- 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

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMEIITAS DA SEMAIIA Entidade: Município de Mogadouro Ano Escolar: 2022/2023  
Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro Tipo Refeição: Almoço Semana: 01-05-2023 a 07-05-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Terça-feira 02 mai	Sopa		Brócolos	Brócolos
	Prato		Douradinhos no forno c/ arroz de tomate e grão de bico	Seitan no forno c/ arroz de tomate e grão de bico
	Vegetais		Alface, Tomate, Couve Roxa	Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		367 Kcal	260 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Quarta-feira 03 mai	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Massa de Vitela		Massa c/ soja e legumes
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	326 Kcal		406 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija, Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 04 mai	Sopa		Espinafres c/ Grão de Bico	Espinafres c/ Grão de Bico
	Prato		Bacalhau à Brás	Legumes à Brás
	Vegetais		Alface, Pimento e Tomate	Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) Pudim flan	Fruta da época (3 variedades) Pudim flan
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		292 Kcal	330 Kcal
	Alergénicos		Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 05 mai	Sopa	Chuchu c/ abóbora		Chuchu c/ abóbora
	Prato	Stroganoff de peru c/ arroz branco		Stroganoff de soja com arroz branco
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	320 Kcal		638 Kcal
	Alergénicos	Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija, Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

*[Assinatura]*

Pelo Município de Mogadouro

*[Assinatura]*  
Câmara Municipal 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 17/2017 de 27 de maio;  
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénicos, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2022/2023
Sector: Refetório Município-Básica Mogadouro	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 08-05-2023 a 14-05-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 08 mai	Sopa		Couve Lombarda e Feijão Catarino	Couve Lombarda e Feijão Catarino
	Prato		Massa c/ atum	Massa de Legumes e feijão vermelho
	Vegetais		Alface, Pepino, Rúcula	Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		350 Kcal	522 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos
Terça-feira 09 mai	Sopa	Couve-flor		Feijão Verde
	Prato	Febras de porco estufadas c/ batata frita		Seitan estufado c/ puré
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	378 Kcal		278 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos
Quarta-feira 10 mai	Sopa		Couve-coração	Couve-coração
	Prato		Filetes de pescada panados c/ arroz de cenoura	Seitan panado c/ arroz de cenoura
	Vegetais		Alface, Tomate, Couve Roxa	Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		379 Kcal	373 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfatos; Mucoscos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfatos
Quinta-feira 11 mai	Sopa	Cenoura		Cenoura
	Prato	Massa de frango		Massa c/ soja e legumes
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	343 Kcal		406 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfatos
Sexta-feira 12 mai	Sopa		Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
	Prato		Arroz de pescada	Caldeirada de seitan
	Vegetais		Alface, Pimento e Tomate	Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) / Pudim tipo boca doce	Fruta da época (3 variedades) / Pudim tipo boca doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		237 Kcal	311 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfatos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

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 101/2017 de 17 de agosto;  
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénicos, de acordo com o Reg. (CE) 853/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) 1831/2003, de 22 de setembro e Decreto-Lei n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15-05-2023 a 21-05-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 15 mai	Sopa	Couve lombarda		Agrão e feijão branco
	Prato	Aroz à Valenciana		Feijão vermelho salteado c/ legumes e arroz de cenoura
	Vegetais	Alface, Pepino, Rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	380 Kcal		655 Kcal
	Alergénicos	Crustáceos; Peixes; Soja; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos		Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Terça-feira 16 mai	Sopa		Creme de Legumes	Creme de Legumes
	Prato		Massinha de peixe	Massa Gratinada c/ Soja e legumes
	Vegetais		Alface, Pepino, Rúcula	Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) /Mousse	Fruta da época (3 variedades) /Mousse
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		294 Kcal	522 Kcal
	Alergénicos		Crustáceos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 17 mai	Sopa	Alho-francês		Alho-francês
	Prato	Jardineira de frango		Jardineira de soja
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	399 Kcal		422 Kcal
	Alergénicos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 18 mai	Sopa		Canja	Sopa de massinhas
	Prato		Douradinhos c/ arroz de feijão vermelho	Seitan no forno c/ arroz de tomate e feijão vermelho
	Vegetais		Alface, Tomate, Couve Roxa	Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		367 Kcal	260 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Sexta-feira 19 mai	Sopa	Brócolos		Brócolos
	Prato	Bife de peru panado com massa de cenoura		Tofu panado c/ massa de cenoura
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	379 Kcal		334 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de Maio de 2023

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 113/2017, de 28 de setembro;  
- Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénicos, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) n.º 1831/2003, de 22 de setembro; Reg. (CE) n.º 25 de outubro e Decreto-Lei n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitarem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refetório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22-05-2023 a 28-05-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 22 mai	Sopa		Couve-flor	Couve-flor
	Prato		Filetes de pescada estufados c/ arroz de feijão	Beringela no forno com batata assada
	Vegetais		Alface, Pimento e Tomate	Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		250 Kcal	216 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira 23 mai	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato	Carne de porco estufada c/ batata frita		Tofu no forno c/ arroz de cenoura
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	378 Kcal		321 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 24 mai	Sopa		Cenoura	Alho-francês
	Prato		Bolonhesa de atum	Massa gratinada c/ lentilhas e legumes
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino	Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina	Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		377 Kcal	474 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 25 mai	Sopa	Agrão e feijão branco		Agrão e feijão branco
	Prato	Frango Assado no forno c/ Arroz de Cenoura		Soja e legumes estufados c/ puré de batata
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	408 Kcal		386 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 26 mai	Sopa		Creme de cenoura	Creme de Cenoura
	Prato		Jacobs no forno c/ arroz d'grão de bico	Legumes salteados c/ arroz de grão de bico
	Vegetais		Alface, Tomate, Couve Roxa	Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		360 Kcal	249 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, 14 de Maio de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

*Luísa Fátima Becho*

Pelo Município de Mogadouro

*Luísa Fátima Becho*

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 113/2017, de 28 de setembro;  
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénios, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 29-05-2023 a 04-06-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 29 mai	Sopa	Repolho		Repolho
	Prato	Almondégas c/ massa esparguete		Bolinhosa de lentilhas c/ pimento
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	403 Kcal		361 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfatos
Terça-feira 30 mai	Sopa		Abóbora	Abóbora
	Prato		Medalhões de pescada no forno c/ batata cozida	Soja c/ legumes gratinados c/ batata
	Vegetais		Alface, Pimento e Tomate	Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		352 Kcal	517 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfatos; Moluscos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos
Quarta-feira 31 mai	Sopa	Juliana		Juliana
	Prato	Frango assado no forno com arroz branco		Tofu no forno c/ arroz branco
	Vegetais	Alface, Tomate, Rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	359 Kcal		321 Kcal
	Alergénicos	Leite; Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos
Quinta-feira 01 jun	Sopa		Couve lombarda o'feijão catarino	Couve lombarda o'feijão catarino
	Prato		Salada Russa	Salada de legumes e grão de bico
	Vegetais		Alface, Pepino, Rúcula	Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) /Mousse	Fruta da época (3 variedades) /Mousse
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		449 Kcal	363 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos	Glúten; Ovos; Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfatos
Sexta-feira 02 jun	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Febras de porco estufadas c/ batata frita		Gratinado de legumes c/ broa e batata
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	378 Kcal		461 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

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 107/2017, de 22 de outubro;  
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénios, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) n.º 1831/2003, de 22 de setembro; Reg. (CE) n.º 1831/2003, de 25 de outubro e Decreto-Lei n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 05-06-2023 a 11-06-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 05 jun	Sopa		Feijão Verde	Feijão Verde
	Prato		BoINHos de bacalhau no forno c/ arroz de feijão vermelho	Tofino no forno c/ arroz de feijão vermelho
	Vegetais		Alface, Tomate, Couve Roxa	Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		434 Kcal	325 Kcal
	Alergénicos		Ovos; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Trémoço	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos; Trémoço
Terça-feira 06 jun	Sopa	repolho		Repolho
	Prato	Arroz de frango		Massa c/ Soja e legumes
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	339 Kcal		406 Kcal
	Alergénicos			Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 07 jun	Sopa		Espinafres c/ Grão de Bico	Espinafres c/ Grão de Bico
	Prato		Bacalhau c/natas	Salada de batata c/ grão de bico e legumes
	Vegetais		Alface, Pimento e Tomate	Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) Pudim flan	Fruta da época (3 variedades) Pudim flan
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		364 Kcal	325 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 09 jun	Sopa	Chuchu		Chuchu
	Prato	Massa de vitela		Seitan no forno c/ arroz de tomate e grão de bico
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	346 Kcal		260 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Trémoço

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

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 109/2017, de 22 de outubro;  
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénios, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) 1831/2003, de 25 de outubro e Decreto-Lei n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refetório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 12-06-2023 a 18-06-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 12 jun	Sopa		Cenoura	Cenoura
	Prato		Bolonesa de atum	Bolonesa de soja c/ legumes
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		377 Kcal	323 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 13 jun	Sopa	Legumes		Legumes
	Prato	Bife de peru com cogumelos e massa esparguete		Salteado de cogumelos e feijão preto com batata frita
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	335 Kcal		351 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos		Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quarta-feira 14 jun	Sopa		Espinafres c/ Grão de Bico	Espinafres c/ Grão de Bico
	Prato		Filetes de pescada panados com arroz de feijão vermelho	Seitan no forno com arroz de feijão vermelho
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) Pudim	Fruta da época (3 variedades) Pudim
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		379 Kcal	260 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quinta-feira 15 jun	Sopa	Abóbora com espinafres		Abóbora com espinafres
	Prato	Massa à lavrador		Massa com soja
	Vegetais	Alface, tomate e pimentos		Alface, tomate e pimentos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	397 Kcal		406 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 16 jun	Sopa		Canja	Canja
	Prato		Bacalhau com natas	Legumes com natas no forno
	Vegetais		Tomate, pepino e couve roxa	Tomate, pepino e couve roxa
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		364 Kcal	219 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

*Luísa da Rocha*

Pelo Município de Mogadouro

*Isabel Boal*

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 117/2017;
- Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénicos, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) 1183/2011, de 25 de outubro e Decreto-Lei n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2022/2023
Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 19-06-2023 a 25-06-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 19 jun	Sopa	Espinafres c/ Grão de Bico		Espinafres c/ Grão de Bico
	Prato	Lasanha		Massa gratinada com lentilhas e legumes
	Vegetais	Tomate, pimentos e cenoura		Tomate, pimentos e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	391 Kcal		474 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfatos
Terça-feira 20 jun	Sopa		Couve-flor	Couve-flor
	Prato		Pescada Estufada c/ Batata Cozida	Legumes no forno com arroz de grão de bico
	Vegetais		Alface, Pepino, Cenoura	Alface, Pepino, Cenoura
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		250 Kcal	249 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço
Quarta-feira 21 jun	Sopa	Alho-francês		Alho-francês
	Prato	Lombo assado no forno com arroz branco		Tofu no forno c/ batata assada
	Vegetais	Tomate, Cenoura, Cebola		Tomate, Cenoura, Cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	283 Kcal		297 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço
Quinta-feira 22 jun	Sopa		Creme de ervilhas	Sopa de massinhas
	Prato		Pasteis de bacalhau com massa e molho de tomate	Tofu no forno c/ arroz de tomate e feijão
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) e fruta cozida	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		341 Kcal	325 Kcal
	Alergénicos		Ovos, Dióxido de enxofre e sulfatos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço
Sexta-feira 23 jun	Sopa	Feijão Verde		Feijão-verde
	Prato	Frango assado c/ arroz branco		Lasanha de soja com legumes
	Vegetais	Alface, Pimento e Tomate		Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	359 Kcal		520 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

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 2017 de 17 de agosto;  
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénios, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) n.º 1831/2003, de 22 de setembro e Decreto-Lei n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 26-06-2023 a 02-07-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 26 jun	Sopa		Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
	Prato		Massa com atum	Legumes gratinados com batata
	Vegetais		Alface, tomate, rúcula	Alface, Tomate, Rúcula
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		350 Kcal	517 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 27 jun	Sopa	Couve lombarda		Couve lombarda
	Prato	Arroz à Valenciana		Cogumelos salteados c/ arroz de ervilhas
	Vegetais	Alface, Pepino, Rúcula		Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	380 Kcal		316 Kcal
	Alergénicos	Crustáceos; Peixes; Soja; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos		
Quarta-feira 28 jun	Sopa		Abóbora	Abóbora
	Prato		Massinha de peixe	Beringela recheada, no forno
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) Gelatina
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		294 Kcal	216 Kcal
	Alergénicos		Crustáceos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Quinta-feira 29 jun	Sopa	Alho-francês		Alho-francês
	Prato	Jardineira de frango		Massa c/ Soja e legumes
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	399 Kcal		406 Kcal
	Alergénicos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten, Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 30 jun	Sopa	Legumes		Legumes
	Prato	Bifes de peru panados c/ arroz de cenoura		Batatas com feijão vermelho e legumes, gratinados
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	349 Kcal		655 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

*Rafaela Rocha*

Pelo Município de Mogadouro

*Luís B. B. B. B.*

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 17/2015, de 17 de maio.  
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénios, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) n.º 26/2016, de 9 de junho - Eng.º Ricardo Oliveira

- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.