

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2022/2023
Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadouro	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 17-04-2023 a 23-04-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 17 abr	Sopa	Agrião e feijão branco		Agrião 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 sulfitos; Tremoço		Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira 18 abr	Sopa		Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
	Prato		Massa Gratinada com atum e ovo	Massa de legumes gratinada
	Vegetais		Alface, Pepino, Rúcula	Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa		Gelatina; Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		880 Kcal	854 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 19 abr	Sopa	Brócolos		Couve-flor
	Prato	Frango assado no forno com batata assada		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	501 Kcal		216 Kcal
	Alergénicos	Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quinta-feira 20 abr	Sopa		Canja	Sopa de massinhas
	Prato		Filletes de pescada panados com arroz de tomate e feijão vermelho	Tofu no forno com 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		641 Kcal	485 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço; Moluscos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Sexta-feira 21 abr	Sopa	Repolho		Repolho
	Prato	Bifes de peru panados com arroz de tomate		Massa de 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	648 Kcal		596 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Luísa Fátima Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Luísa 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 911/2017
-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.

EMEITAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2022/2023
Sector: Refeitório Município-Secundária Mogadour	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 24-04-2023 a 30-04-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 24 abr	Sopa		Juliana	Juliana
	Prato		Abóbora assada no forno com batata assada	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		345 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	Paella		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	575 Kcal		249 Kcal
	Alergénicos	Crustáceos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos		Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Trêmçoço
Quinta-feira 27 abr	Sopa		Repolho e feijão vermelho	Repolho e feijão vermelho
	Prato		Massinha de peixe	Massa de tofu gratinada
	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	388 Kcal
	Alergénicos		Crustáceos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 28 abr	Sopa	Alho-francês		Alho-francês
	Prato	Lombo de porco assado com bacon, feijão preto e batatas assadas		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	455 Kcal		433 Kcal
	Alergénicos	Soja, Leite, Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos		Soja; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Luísa de Fátima

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 111/2017 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) 1181/2006 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-Secundária 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	Repolho	Couve-flor
		Prato	Massa de Vitela	Massa com soja
		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	649 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 fan	Fruta da época (3 variedades) Pudim fan
		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

[Handwritten signature]

Pelo Município de Mogadouro

[Handwritten signature]

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 117/2010, de 27 de setembro;
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénios, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) 1181/2011, 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

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 08-05-2023 a 14-05-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 08 mai	Sopa		Couve lombarda c/ feijão catarino	Couve lombarda c/ feijão catarino
	Prato		Massa gratinada com atum e ovo	Massa de Legumes gratinada
	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		880 Kcal	854 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 09 mai	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato	Fibras de porco estufadas com puré de batata		Soja estufada com 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	606 Kcal		642 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 10 mai	Sopa		Couve-coração	Couve-coração
	Prato		Filetes de pescada panados no fimo 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		621 Kcal	373 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
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 sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 12 mai	Sopa		Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
	Prato		Chocos estufados c/ batata cozida	Caldeirada de seitan
	Vegetais		Alface, Pimento e Tomate	Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) Pudim	Fruta da época (3 variedades) / Pudim tipo boca doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		438 Kcal	311 Kcal
	Alergénicos		Crustáceos; Peixes; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Luísa Fátima Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Luísa 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 11/2019;
-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

- 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-Secundária Mogadouro Tipo Refeição: Almoço Semana: 15-05-2023 a 21-05-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 15 mai	Sopa	Juliana		Agrão e feijão branco
	Prato	Paella		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	575 Kcal		655 Kcal
	Alergénicos	Crustáceos; Peixes; 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 com soja e legumes 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) / maçã cozida Fruta da época (3 variedades) / Mousse
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		294 Kcal	1044 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 tomate e 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		682 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		555 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

[Handwritten signature]

Pelo Município de Mogadouro

[Handwritten signature]
Câmara Municipal do Conselho 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 11/2019, de 28 de fevereiro;
-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.

EMENTAS DA SEMANA Entidade: Município de Mogadouro Ano Escolar: 2022/2023
Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadour Tipo Refeição: Almoço Semana: 22-05-2023 a 28-05-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 22 mai	Sopa		Couve-flor	Abóbora
	Prato		Manuca no forno/ batata assada	Beringela recheada, no forno
	Vegetais		Alface, Pimento e Tomate	Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		345 Kcal	216 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira 23 mai	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato	Frango Assado no forno c/ Arroz de Cenoura		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	408 Kcal		321 Kcal
	Alergénicos	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		Caldo Verde	Couve Lombarda e Feijão Catarina
	Prato		Massa Gratinada c/ atum e ovo	Massa de atum
	Vegetais		Alface, Pepino, Rúcula	Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina	Gelatina; Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		880 Kcal	
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 25 mai	Sopa	Agrião e feijão branco		Agrião e feijão branco
	Prato	Carne de porco à alentejana		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	553 Kcal		386 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos		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 c/ 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 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 1017 de 17 de agosto de 2017 de 17 de agosto de 2017;
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénicos, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) 1831/2003, de 22 de setembro de 2003 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-Secundária 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		Boiunhesa 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 sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 30 mai	Sopa		Abóbora	Abóbora
	Prato		Medalhões de pescada no forno c/ batata cozida	Soja e legumes gratinados 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		352 Kcal	797 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
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 sulfitos		Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 01 jun	Sopa		Couve lombarda c/ feijão catarino	Couve lombarda c/ feijão catarino
	Prato		Salada grega (atum, tomate, alface e massa)	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		755 Kcal	363 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço	Glúten; Ovos; Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 02 jun	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Fibras de porco estufadas com puré de batata		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	606 Kcal		461 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

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 113/2017, de 12 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 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.

EMEITAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refetório Município-Secundária 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		Douradinhos no forno c/ arroz de feijão vermelha	Tofu 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		682 Kcal	325 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço
Terça-feira 06 jun	Sopa	Repolho		Repolho
	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
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 fan	Fruta da época (3 variedades) Pudim fan
	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	repolho		Chuchu
	Prato	Arroz de frango		Seitan no forno c/ arroz de tomate e grão de bico
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	339 Kcal		260 Kcal
	Alergénicos			Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

[Handwritten signature]

Pelo Município de Mogadouro

[Handwritten signature]
Câmara Municipal do 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 11/2015
- 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

- 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-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 12 jun	Sopa		Cenoura	Cenoura
	Prato		Bolonhesa de atum	Bolonhesa 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
	Alergênicos		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 c/ cogumelos e batata frita		Salteado de cogumelos e feijão preto c/ 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	532 Kcal		441 Kcal
	Alergênicos	Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quarta-feira 14 jun	Sopa		Canja	Sopa de massinhas
	Prato		Filletes de pescada panados c/ arroz de tomate	Seitan no forno c/ 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		410 Kcal	408 Kcal
	Alergênicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço; Moluscos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quinta-feira 15 jun	Sopa	Espinafres c/ feijão branco		Espinafres c/ feijão branco
	Prato	Massa à lavrador		Massa c/ soja
	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	576 Kcal		649 Kcal
	Alergênicos	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		Abóbora	Abóbora
	Prato		Bacalhau c/ natas	Legumes c/ 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	343 Kcal
	Alergênicos		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

Luís de Faria

Pelo Município de Mogadouro

Maria Helena



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
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergênicos, 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.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município-Secundária 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		Alho-francês
	Prato	Lasanha mista		Massa gratinada c/ lentilhas e legumes
	Vegetais	Tomate, pimentos e cenoura		Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	566 Kcal		474 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 20 jun	Sopa		Couve-flor	Couve-flor
	Prato		Douradinhos no forno c/ arroz de tomate e grão de bico	Legumes no forno c/ 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		367 Kcal	389 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço
Quarta-feira 21 jun	Sopa	Alho-francês		Alho-francês
	Prato	Lombo na panela c/ batata corada		Tofu no fomo 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	304 Kcal		297 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço
Quinta-feira 22 jun	Sopa		Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
	Prato		Lombos de pescada estufados c/ massa espiral	Tofu no fomo c/ arroz de grão de bico
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/ fruta cozida	Fruta da época (3 variedades)/ fruta cozida
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		340 Kcal	485 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço
Sexta-feira 23 jun	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato	Frango assado c/ arroz branco		Lasanha de soja c/ 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		754 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de Abril de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Luísa Fidalgo Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Isabel



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 11/2019, 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) 1181/2006, de 26 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-Secundária Mogadouro	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 26-06-2023 a 02-07-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 26 jun	Sopa		Crème de cenoura	Crème de cenoura
	Prato		Bacalhau c/ natas	Legumes gratinados c/ 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		647 Kcal	343 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Leite; 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)/ Gelatina	Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		294 Kcal	510 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 de 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	548 Kcal		649 Kcal
	Alergénicos	Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 30 jun	Sopa		Legumes	Legumes
	Prato		Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de cenoura	Batata c/ feijão vermelho e legumes gratinada
	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		478 Kcal	664 Kcal
	Alergénicos		Peixes; 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

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 117/2017, de 22 de outubro;
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénicos, de acordo com o Reg. (CE) 853/2004, de 29 de abril; 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 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.