

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refetório Município-Básica Mogadouro

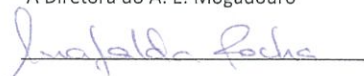
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 11-09-2023 a 17-09-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	11 set	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Hambúrguer com arroz de tomate	Salteado de cogumelos e legumes e arroz branco
		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	282 Kcal	317 Kcal
		Alergénicos	Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	12 set	Sopa		Crème de Cenoura
		Prato		Brócolos
		Vegetais		Filetes de pescada panados com massa com molho de tomate
		Sobremesa		Massa de tofu gratinada
		Pão		Alface, Tomate, Cenoura
		V. Calórico		Fruta da época (3 variedades)
		Alergénicos		Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira	13 set	Sopa	Couve-coração	Crème de Cenoura
		Prato	Frango estufado com batata cozida	Seitan no forno com 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	310 Kcal	243 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	14 set	Sopa		Feijão Verde
		Prato		Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura
		Vegetais		Tomate, pimentos e cenoura
		Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
		Pão		Pão Mistura
		V. Calórico		434 Kcal
		Alergénicos		Ovos; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, 6 de setembro 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 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

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos. - 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: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

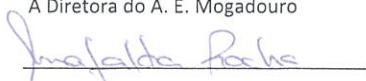
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 11-09-2023 a 17-09-2023

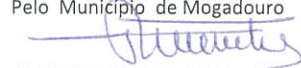
		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira 15 set	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Massa à bolonhesa		Massa de legumes gratinada
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	319 Kcal		522 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 6 de Setembro 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 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

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremeços; 14 – Moluscos. - 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: 2023/2024

Setor: Refetório Município-Básica Mogadouro

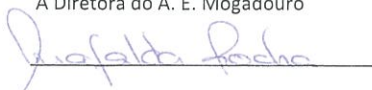
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18-09-2023 a 24-09-2023

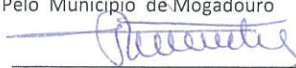
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 18 set	Sopa	Legumes e feijão		Legumes e feijão
	Prato	Almôndegas estufadas com massa		Feijão vermelho e legumes salteados com arroz de cenoura
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	403 Kcal		656 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 19 set	Sopa		Canja	Brócolos
	Prato		Filetes de pescada panados com arroz de grão de bico	Beringeia recheada com arroz de grão de bico
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) /Mousse	Fruta da época (3 variedades) /Mousse
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		453 Kcal	285 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 20 set	Sopa	Creme de cenoura		Creme de Cenoura
	Prato	Jardineira de porco		Jardineira de tofu
	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	331 Kcal		279 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo
Quinta-feira 21 set	Sopa		Repolho com chuchu	Repolho com chuchu
	Prato		Calamares com arroz de cenoura	Soja estufada com arroz de cenoura
	Vegetais		Alface cenoura e pimento	Alface cenoura e pimento
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		514 Kcal	434 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 22 set	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Massa de frango		Massa de tomate com cogumelos e couve-flor
	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	344 Kcal		196 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 6 de Setembro 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 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

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos. - 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: 2023/2024

Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18-09-2023 a 24-09-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira 22 set	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Massa de frango		Massa de tomate com cogumelos e couve flor
	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	344 Kcal		196 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 6 de Setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

*Luísa Fátima Focha*

Pelo Município de Mogadouro

*Ricardo Oliveira*

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

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremeços; 14 – Moluscos. - 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: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

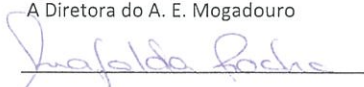
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25-09-2023 a 01-10-2023

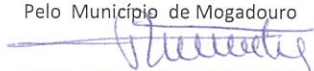
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	25 set	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de grão de bico	Seitan no fomo com amoz de grão de bico
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	434 Kcal	265 Kcal
		Alergénicos	Ovos; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	26 set	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
		Prato	Massa de vitela	Salada de tofu com massa
		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	326 Kcal	333 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	27 set	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Fescada à gomes sá	Legumes gratinados com batatas
		Vegetais	Alface cenoura e pimento	alface, cenoura e pimento
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina	Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	293 Kcal	219 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	28 set	Sopa	Repolho e feijão	Repolho e feijão
		Prato	Stroganoff de peru com arroz branco	Sateado de tofu com cogumelos e pimentos com arroz branco
		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	320 Kcal	280 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

Mogadouro, 6 de Setembro 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 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

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos. - 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: 2023/2024

Sector: Refetório Município-Básica Mogadouro

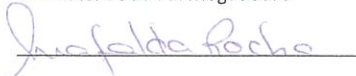
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25-09-2023 a 01-10-2023

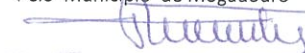
		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	29	Sopa	Alho-francês	Alho-francês
	set	Prato	Douradinhos com massa de cenoura	Massa com soja
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	294 Kcal	649 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 6 de setembro 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 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

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremeços; 14 – Moluscos. - 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: 2023/2024

Setor: Refetório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 02-10-2023 a 08-10-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	02 out	Sopa	Legumes e feijão	Legumes e feijão
		Prato	Massa à bolonesa	Beringela recheada com massa de tomate
		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	319 Kcal	257 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	03 out	Sopa	Canja	Brócolos
		Prato	Bacalhau à brás	Seitan no forno com arroz de feijão
		Vegetais	alface, cenoura e pimento	alface, cenoura e pimento
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Pudim	Fruta da época (3 variedades) Pudim
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	293 Kcal	265 Kcal
		Alergénicos	Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	04 out	Sopa	Couve-flor	Couve-flor
		Prato	Frango assado no forno com arroz branco	Soja estufada com batata cozida
		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	386 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	06 out	Sopa	Creme de cenoura	Creme de Cenoura
		Prato	Croquetes no forno com arroz de ervilhas	Stroganoff de soja com arroz de ervilha
		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	371 Kcal	638 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 16 de setembro 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 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

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos. - 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: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 09-10-2023 a 15-10-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 out	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Massa com atum	Massa gratinada com legumes e lentilhas
		Vegetais	alface, cenoura e pimento	alface, cenoura e pimento
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	351 Kcal	475 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	10 out	Sopa	Feijão Verde	Feijão-verde
		Prato	Fevras de porco estufadas com batata cozida	Seitan estufado com batata cozida
		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	279 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	11 out	Sopa	Couve-coração	Couve-coração
		Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura	Tofu no forno com arroz de cenoura
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Pudim flan	Fruta da época (3 variedades) Pudim flan
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	266 Kcal	301 Kcal
		Alergénicos	Crustáceos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	12 out	Sopa	Creme de Cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Bife de peru grelhado com massa e molho de tomate	Massa com soja e legumes
		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	258 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

Mogadouro, 6 de Setembro 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 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

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos. - 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: 2023/2024
Sector: Refetório Município-Básica Mogadouro	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 16-10-2023 a 22-10-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 16 out	Sopa	Juliana		Juliana
	Prato	Hambúrger com arroz de feijão		Sateado de legumes com arroz de feijão
	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	282 Kcal		351 Kcal
	Alergénicos	Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira 17 out	Sopa		Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato		Massinha de peixe	Massa de legumes gratinada
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	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		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 18 out	Sopa	Alho-francês		Alho-francês
	Prato	Jardineira de frango		Jardineira de tofu
	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	399 Kcal		279 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
Quinta-feira 19 out	Sopa		Canja	Sopa de massinhas
	Prato		Saimão com arroz de feijão	Seitan no forno com arroz de tomate e feijão
	Vegetais		alface, cenoura e pimento	alface, cenoura e pimento
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		489 Kcal	261 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Sexta-feira 20 out	Sopa	Brócolos		Brócolos
	Prato	Lombo de porco no forno com massa e molho de tomate		Sateado de legumes e cogumelos com massa
	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	283 Kcal		208 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 6 de setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

*Luafalda Rocha*

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 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 contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos. - 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.