

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório Município-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Vegetariano
Sexta-feira 15 set	Sopa	Cenoura	Cenoura
	Prato	Massa à bolonhesa	Bolonhesa de 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	532 Kcal	534 Kcal
	Alergénicos	Glúten, Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 12 de setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Luísa Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Maria da Conceição

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 vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- 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-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	18 set	Sopa	Couve Lombarda e Feijão Catarino	Couve Lombarda e Feijão Catarino
		Prato	Almôndegas com massa esparguete	Massa com cogumelos e fentilhas
		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	703 Kcal	597 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	19 set	Sopa	Couve-coração	Couve-coração
		Prato	Pescada à gomes sá	Bringela no forno com batata
		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	488 Kcal	335 Kcal
		Alergénicos	Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço
Quarta-feira	20 set	Sopa	Feijão-verde	Feijão Verde
		Prato	Massa de frango	Massa gratinada com seitan
		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	462 Kcal	554 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	21 set	Sopa	Cenoura	Cenoura
		Prato	Red fish no forno com arroz primaveril	Tofu crocante com arroz primaveril
		Vegetais	Alface cenoura e pimento	Alface cenoura e pimento
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) /Mousse	Fruta da época (3 variedades) /Mousse
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	505 Kcal	487 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	22 set	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
		Prato	Peru no forno com batata assada	Soja estufada com batata cozida
		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	487 Kcal	592 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 12 de setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Mafalda Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Miguel Barros

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) 853/2004, 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 solicitarem (mediante pedido do Encarregado de Educação)

- 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-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 25 set	Sopa		Agrião e feijão branco	Agrião e feijão branco
	Prato		Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura	Beringela gratinada com 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		622 Kcal	525 Kcal
	Alergénicos		Glúten, Crustáceos; Ovos; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Soja; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 26 set	Sopa	Caldo Verde		Caldo Verde
	Prato	Bife de peru panados com massa e molho de tomate		Bolonhesa de lentilha com massa espiral com molho de tomate
	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	599 Kcal		588 Kcal
	Alergénicos	Glúten, Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten, Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 27 set	Sopa		Feijão Verde	Feijão Verde
	Prato		Abrótea com cebolada no forno com batata assada	Seitan no forno com batata assada
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina	Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		345 Kcal	334 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten, Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 28 set	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Costeleta de porco grelhada com arroz de feijão		Tofu panado com arroz de feijão
	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	655 Kcal		743 Kcal
	Alergénicos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço		Glúten, Amendoins; Soja; Frutos de casca ripa; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 29 set	Sopa		Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
	Prato		Massada de polca e ameijoas	Massa com cogumelos 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		460 Kcal	597 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 12 de setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Inês da Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Mónica Bentes

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) 853/2004, 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 solicitarem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- 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-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	02 out	Sopa	Juliana	Juliana
	Prato		Empadão de atum	Empadão de legumes
	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		534 Kcal	451 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	03 out	Sopa	Crema de Legumes	Crema de legumes
	Prato	Lombo de porco com arroz branco		Feijão vermelho e legumes salteados com 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	457 Kcal		842 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quarta-feira	04 out	Sopa	Chuchu	Chuchu
	Prato		Corvina grelhada com batata corada	Seitan no forno com batata assada
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) Pudim	Fruta da época (3 variedades) Pudim
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		360 Kcal	334 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	06 out	Sopa	Brócolos	Brócolos
	Prato		Douradinhos com arroz de grão de bico	Cogumelos salteados com arroz de grão de bico
	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		683 Kcal	390 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, 12 de setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Mafalda Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Luísa Barreira

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 vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- 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-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 out	Sopa	Repolho	Repolho
		Prato	Almôndegas estufadas com massa	Massa com soja
		Vegetais	Alface, tomate e pimentos	alface, cencura e pimento
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	703 Kcal	555 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfatos	Glúten; Ovos; Soja; Dióxido de enxofre e sulfatos
Terça-feira	10 out	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Maruca no forno com arroz branco	Legumes no forno com arroz de grão de bico
		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	428 Kcal	390 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço
Quarta-feira	11 out	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Rancho de vitela com massa	Massa siciliana
		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	692 Kcal	502 Kcal
		Alergénicos	Glúten, Ovos, Dióxido de enxofre e sulfatos	Dióxido de enxofre e sulfatos
Quinta-feira	12 out	Sopa	Couve Lombarda e Feijão Catarino	Couve Lombarda e Feijão Catarino
		Prato	Salmão no forno com arroz à grega	Tofu no forno com arroz à grega
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Pudim flan	Fruta da época (3 variedades) Pudim flan
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	755 Kcal	485 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço
Sexta-feira	13 out	Sopa	Couve-flor	Couve-flor
		Prato	Frango assado no forno com batatas assadas	Beringela recheada com legumes com batatas assadas
		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	501 Kcal	335 Kcal
		Alergénicos	Leite; Dióxido de enxofre e sulfatos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço

Mogadouro, 12 de Setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Inafaldo Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Luís Carlos Soares

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) 853/2004, 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 solicitarem (mediante pedido do Encarregado de Educação)

- 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-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16-10-2023 a 22-10-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	16 out	Sopa	Chuchu	Chuchu
	Prato		Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão vermelho	Tofu no forno com pimentos e arroz de feijão vermelho
	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		642 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; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira	17 out	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato	Carne de porco estufada com massa com molho de tomate		Estufado de legumes com massa
	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	454 Kcal		407 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	18 out	Sopa	Repolho	Repolho
	Prato		Bacalhau com natas	Soja de legumes estufados com batata cozida
	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		648 Kcal	592 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	19 out	Sopa	Feijão-verde	Feijão Verde
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de tomate		Seitan no forno com arroz de tomate
	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	442 Kcal		412 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, 12 de Setembro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro

Inês da Rocha

Pelo Município de Mogadouro

F. Pereira Barroso

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 vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- 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-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16-10-2023 a 22-10-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira 20 out	Sopa		Canja	Brócolos
	Prato		Massada de peixe	Bolonhesa de lentilhas
	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		452 Kcal	400 Kcal
Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	

Mogadouro, 12 de Setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Ina Fátima Rocha

Pelo Município de Mogadouro

M.ª Rosa Balsemão

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 vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).

- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.