

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro

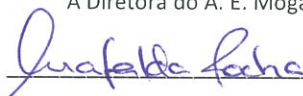
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23-10-2023 a 29-10-2023

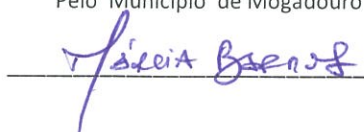
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	23 out	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Massa à Bolonhesa	Bolonhesa de lentilhas com pimento
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	319 Kcal	361 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	24 out	Sopa	Legumes e feijão catarino	Brócolos
		Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão-de-bico, ovo e bacalhau)	Legumes gratinados no forno
		Vegetais	Alface, tomate e pimentos	Alface, tomate e pimentos
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	370 Kcal	219 Kcal
		Alergénicos	Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	25 out	Sopa	Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
		Prato	Massa com frango	Jardineira de tofu
		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	344 Kcal	279 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	26 out	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Empadão de atum	Seitan estufado c/ puré de batata
		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	389 Kcal	279 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	27 out	Sopa	Couve-flor	Couve-flor
		Prato	Panadinhos de peru com arroz de tomate	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas
		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	350 Kcal	317 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 19 de outubro 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 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

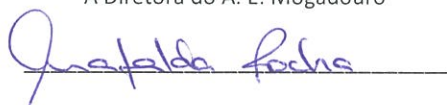
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 30-10-2023 a 05-11-2023

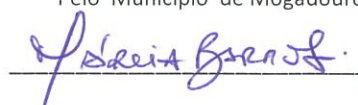
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	30 out	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Filetes de pescada panados com arroz de grão-de-bico	Seitan no forno com arroz de grão-de-bico
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	453 Kcal	265 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	31 out	Sopa	Caldo Verde	Creme de ervilhas
		Prato	Rancho de carnes (massa, grão-de-bico, frango e porco)	Rancho de 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	599 Kcal	333 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	02 nov	Sopa	Agrião e feijão branco	Couve-flor
		Prato	Medalhões de pescada no forno com massa de cenoura	Massa de tofu gratinada
		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	270 Kcal	605 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Glúten; Ovos; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Alpo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	03 nov	Sopa	Creme de Cenoura	Alho-francês
		Prato	Vitela estufada com arroz branco	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas
		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	307 Kcal	317 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 19 de outubro 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 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

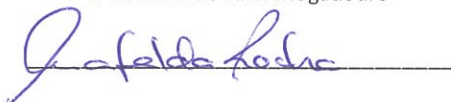
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 06-11-2023 a 12-11-2023

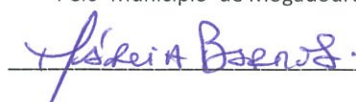
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	06 nov	Sopa	Legumes	Juliana
		Prato	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura	Beringela recheada com arroz de cenoura
		Vegetais	Alface, Pepino, Rúcula	Alface, Pepino, Rúcula
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão de trigo
		V. Calórico	278 Kcal	541 Kcal
		Alergénicos	Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	07 nov	Sopa	Canja	Brócolos
		Prato	Bacalhau gratinado	Soja estufada com batata cozida
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa	Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
		Pão	Pão de trigo	Pão Mistura
		V. Calórico	341 Kcal	386 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	08 nov	Sopa	Couve-flor	Couve-flor
		Prato	Quadrinhos de peru estufados com arroz de cenoura	Setan no Forno c/ 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	255 Kcal	243 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	09 nov	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Massinha de peixe	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	294 Kcal	476 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	10 nov	Sopa	Chuchu	Brócolos
		Prato	Frango assado no fomo com arroz branco	Soja com cogumelos e arroz de tomate
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino	Alface, tomate e pimentos
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Pudim	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	549 Kcal	637 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 19 de outubro 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 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.