

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 23 out	Sopa	Couve lombarda c/feijão catarino		Couve lombarda c/feijão catarino
	Prato	Lasanha		Lasanha de vegetais
	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	586 Kcal		420 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 24 out	Sopa		Alho-francês	Alho-francês
	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)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		521 Kcal	324 Kcal
	Alergénicos		Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 25 out	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato	Massa c/ Frango		Massa Gratinada c/ Seitan
	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	462 Kcal		554 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 26 out	Sopa		Cenoura	Cenoura
	Prato		Empadão de atum	Seitan estufado c/ puré de batata
	Vegetais		Alface, Pepino, Rúcula	Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		534 Kcal	412 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 27 out	Sopa	Creme de ervilhas		Creme de ervilhas
	Prato	Panadinhos de peru com arroz de tomate		Cogumelos salteados c/ 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	559 Kcal		486 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 111/2017 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.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 30 out	Sopa		Agrião e feijão branco	Agrião e feijão branco
	Prato		Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura	Beringela Gratinada c/ 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		622 Kcal	525 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 31 out	Sopa	Caldo Verde		Caldo Verde
	Prato	Rancho de carnes (massa, grão-de-bico, frango e porco)		Bolonhesa de lentilha com massa espiral com molho de tomate
	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		588 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 02 nov	Sopa		Couve-flor	Couve-flor
	Prato		Maruca assada 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		428 Kcal	605 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; 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 03 nov	Sopa	Creme de Cenoura		Creme de Cenoura
	Prato	Vitela estufada com arroz branco		Cogumelos salteados com arroz de ervilhas
	Vegetais	alface, cenoura e pimento		Alface, Pepino, Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	521 Kcal		486 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-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 06 nov	Sopa	Juliana		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	576 Kcal		541 Kcal
	Alergénicos	Ovos; Soja; Leite; Aipo; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 07 nov	Sopa		Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato		Bacalhau à brás	Soja estufada com batata cozida
	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		478 Kcal	592 Kcal
	Alergénicos		Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 08 nov	Sopa	Chuchu		Chuchu
	Prato	Frango assado no fomo com arroz branco		Seitan no forno com arroz branco
	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	549 Kcal		412 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Quinta-feira 09 nov	Sopa		Espinafres c/ feijão branco	Espinafres c/ feijão branco
	Prato		Massada de peixe	Massa com cogumelos e lentilhas
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		452 Kcal	597 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 10 nov	Sopa	Brócolos		Brócolos
	Prato	Perú estufado c/ batata cozida		Soja com cogumelos e arroz 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	487 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

Gracinda Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Isabel B. Silva

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.