

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 01-01-2024 a 07-01-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Quarta-feira <b>03 jan</b>	Sopa	Legumes		Creme de Cenoura
	Prato	Almôndegas estufadas com massa esparguete		Massa com cogumelos e lentilhas
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface cenoura e pimento
	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
Quinta-feira <b>04 jan</b>	Sopa		Canja	Brócolos
	Prato		Solha dourada c/ arroz de grão-de-bico	Soja com cogumelos e arroz 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		431 Kcal	546 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira <b>05 jan</b>	Sopa	Creme de cenoura		Creme de cenoura
	Prato	Febras de porco estufadas com batata cozida		Gratinado de batata e feijão preto
	Vegetais	Alface, Pimento e Tomate		Alface, tomate e pimentos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	607 Kcal		664 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 3 de Janeiro de 2024

A Diretora do A. E. Mogadouro

Luís João Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Luís João 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 11/2017 de 17 de abril  
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergenios, 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

Setor: Refetório Município-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 08-01-2024 a 14-01-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	08 jan	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Filetes de pescada panados no fomo c/ arroz de tomate	Cogumelos salteados com arroz de tomate
		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	463 Kcal	317 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	09 jan	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
		Prato	Massa à lavrador	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	577 Kcal	522 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	10 jan	Sopa	Canja	Alho-francês
		Prato	Salada Russa (Batata, feijão-verde, cenoura, atum e ovo)	Salteado de Legumes com Feijão Preto
		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	670 Kcal	351 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quinta-feira	11 jan	Sopa	Alho-francês	Sopa de massinhas
		Prato	Strogonoff de peru com arroz branco	Strogonoff de soja com arroz branco
		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	540 Kcal	341 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Sexta-feira	12 jan	Sopa	Brócolos	Brócolos
		Prato	Pescada à gomes sá	Beringela no forno com batata
		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	488 Kcal	335 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, 3 de Janeiro de 2024

A Diretora do A. E. Mogadouro

*Ruafalda Focha*

Pelo Município de Mogadouro

*Isabel 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 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.