

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15-01-2024 a 21-01-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 15 jan	Sopa	Abóbora		Abóbora
	Prato	Massa à bolonhesa		Bolonhesa de soja
	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	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
Terça-feira 16 jan	Sopa		Creme de Legumes	Creme de legumes
	Prato		Bacalhau à brás	Legumes à brás
	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		478 Kcal	556 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 17 jan	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato	Lombo de porco assado no forno com arroz branco		Tofu no forno c/ arroz branco
	Vegetais	Alface, tomate e pimentos		Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	457 Kcal		487 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço
Quinta-feira 18 jan	Sopa		Espinafres c/ Grão-de-Bico	Espinafres c/ Grão-de-Bico
	Prato		Massinha de peixe	Salada com vegetais
	Vegetais		Alface cenoura e pimento	Alface, cenoura e pimento
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		452 Kcal	722 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 19 jan	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Vitela estufada com cenoura e batata cozida		Vegetais gratinados C/ feijão encarnado
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Gelatina/Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	432 Kcal		751 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço

Mogadouro, 10 de janeiro de 2024

À Diretora do A. E. Mogadouro

António Velho

Pelo Município de Mogadouro

Isabel Brandão

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

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22-01-2024 a 28-01-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	22 jan	Sopa	Couve-coração	Couve-coração
		Prato	Empadão de arroz com atum	Cogumelos salteados com arroz
		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	353 Kcal	317 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	23 jan	Sopa	Brócolos	Brócolos
		Prato	Rancho de carnes	Massa com 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	422 Kcal	476 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	24 jan	Sopa	Chuchu	Chuchu
		Prato	Salmão no forno com arroz de cenoura	Tofu no forno com arroz de cenoura
		Vegetais	Alface, Pimento e Tomate	Alface cenoura e pimento
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	475 Kcal	322 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	25 jan	Sopa	Agrião e feijão branco	Agrião e feijão branco
		Prato	Jardineira de frango	Gratinado de batata e feijão preto
		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	399 Kcal	434 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	26 jan	Sopa	Alho-francês	Alho-francês
		Prato	Douradinhos no forno e massa com molho de tomate	Massa c/ Soja
		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	367 Kcal	406 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 9 de janeiro de 2024

A Diretora do A. E. Mogadouro
Luísa Fache

Pelo Município de Mogadouro

Isabel 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 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 Mogadour

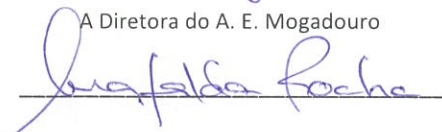
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 29-01-2024 a 04-02-2024

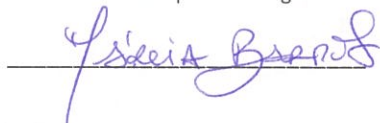
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 29 jan	Sopa	Juliana		Juliana
	Prato	Arroz de carnes		Feijão Vermelho e legumes salteados com arroz
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	488 Kcal		670 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremço
Terça-feira 30 jan	Sopa		Canja	Cenoura
	Prato		Bacalhau c/ natas	Massa de tofu gratinada
	Vegetais		Alface, Pimento e Tomate	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		647 Kcal	605 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 31 jan	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Massa de frango		Soja com cogumelos e arroz de grão-de-bico
	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		546 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 01 fev	Sopa		Brócolos	Brócolos
	Prato		Massa de atum e ovo gratinada	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		670 Kcal	522 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 02 fev	Sopa	Couve lombarda e abóbora		Couve lombarda e abóbora
	Prato	Panadinhos de peru com arroz de cenoura		Seitan Panado c/ Arroz de Cenoura
	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	559 Kcal		562 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 9 de janeiro de 2024

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