

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira <b>15 jan</b>	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	319 Kcal		323 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 <b>16 jan</b>	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		293 Kcal	331 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira <b>17 jan</b>	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato	Lombo de porco assado no forno com arroz branco		Tofu no forno c/ arroz branco
	Vegetais	Alface, Pimento e Tomate		Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	292 Kcal		326 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; Tremoço
Quinta-feira <b>18 jan</b>	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		294 Kcal	385 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 10 de Janeiro de 2024

A Diretora do A. E. Mogadouro

*António Velho*

Pelo Município de Mogadouro

*Isabel Beauf*

**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 contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos. - A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitarem (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.

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira 19 jan	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Vitela estufada com cenoura e batata cozida		Vegetais gratinados com feijãoencamado
	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	300 Kcal		550 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, 9 de Janeiro de 2024

A Diretora do A. E. Mogadouro

*[Handwritten signature]*

Pelo Município de Mogadouro

*[Handwritten signature]*

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 contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos. - 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.

<b>EMENTAS DA SEMANA</b>	<b>Entidade:</b> Município de Mogadouro	<b>Ano Escolar:</b> 2023/2024
<b>Setor:</b> Refeitório Município-Secundária Mogadour	<b>Tipo Refeição:</b> Almoço	<b>Semana:</b> 22-01-2024 a 28-01-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b> <b>22 jan</b>	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		537 Kcal	486 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
<b>Terça-feira</b> <b>23 jan</b>	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	692 Kcal		597 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
<b>Quarta-feira</b> <b>24 jan</b>	Sopa		Chuchu	Chuchu
	Prato		Salmão no forno com arroz de cenoura	Tofu no forno c/ arroz de cenoura
	Vegetais		Alface, Pimento e Tomate	Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		690 Kcal	487 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
<b>Quinta-feira</b> <b>25 jan</b>	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	549 Kcal		664 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos
<b>Sexta-feira</b> <b>26 jan</b>	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		683 Kcal	650 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço	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 da Rocha*

Pelo Município de Mogadouro

*Fátima B. B. B.*

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 contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1 – Cereais que contém glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremeços; 14 – Moluscos. - 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: Refetório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

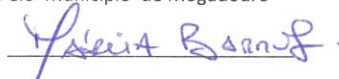
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 29 jan	Sopa	Juliana		Juliana
	Prato	Arroz de Carnes		Feijão vermelho e legumes salteados com arroz
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	351 Kcal		505 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira 30 jan	Sopa		Canja	Cenoura
	Prato		Bacalhau com natas	Massa de tofu gratinada
	Vegetais		Alface, tomate e pimentos	Alface, Pimento e Tomate
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		364 Kcal	389 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	344 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	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		351 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

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 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 contém ou pode conter os seguintes alérgicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos. - 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: 29-01-2024 a 04-02-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira <b>02 fev</b>	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	350 Kcal		373 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

*Luísa Falcão Rocha*

Pelo Município de Mogadouro

*Fátima Bessa*

**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 contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rijas; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremeços; 14 – Moluscos. - A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitarem (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.