

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadour

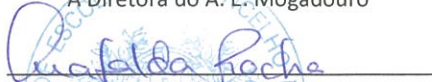
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 04-03-2024 a 10-03-2024

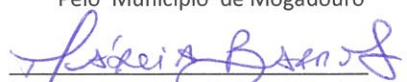
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 04 mar	Sopa	Juliana		Juliana
	Prato	Massa à bolonesa		Bolonesa de lentilhas com pimento
	Vegetais	Alface cenoura e pimento		Alface cenoura e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	532 Kcal		588 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 05 mar	Sopa		Aho francês e curgete	Aho francês e curgete
	Prato		Pescada estufada com molho de tomate e chouriço e arroz de cenoura	Cogumelos salteados com arroz de cenoura
	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		446 Kcal	486 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 06 mar	Sopa	Couve-coração		Cenoura
	Prato	Peru primavera com batata assada no forno		Jardineira de soja
	Vegetais	Alface, pepino, rúcula		Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	561 Kcal		574 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 07 mar	Sopa		Brócolos	Brócolos
	Prato		Massa Gratinada c/ Atum e Ovo	Massa de Legumes gratinada
	Vegetais		Alface, tomate, pepino	Alface, tomate, pepino
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		726 Kcal	610 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 08 mar	Sopa	Abóbora com espinafres		Abóbora com espinafres
	Prato	Frango assado no forno com arroz de ervilhas		Tofu no forno com arroz de ervilha
	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	711 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

Mogadouro, 29 de fevereiro 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.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadour

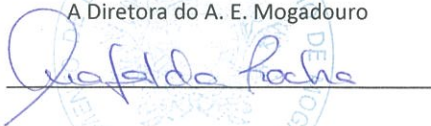
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 11-03-2024 a 17-03-2024

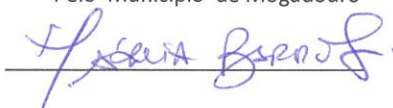
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 11 mar	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Febras grelhadas com arroz de tomate		Legumes no forno com arroz de tomate
	Vegetais	Alface, pimento e tomate		Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	530 Kcal		390 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Terça-feira 12 mar	Sopa		Creme de legumes	Creme de Legumes
	Prato		Pescada gratinada	Caldeirada de seitan
	Vegetais		Alface, pimento e cebola	Alface, pepino e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		486 Kcal	436 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 13 mar	Sopa	Feijão-verde		Feijão verde
	Prato	Lasanha		Lasanha de vegetais
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	416 Kcal		624 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 14 mar	Sopa		Canja	Abóbora
	Prato		Red-fish assado no fomo com arroz de feijão	Salteado de legumes com feijão preto
	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		505 Kcal	524 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Sexta-feira 15 mar	Sopa	Curgete		Curgete
	Prato	Bifinhos de frango estufados com massa espargete		Massa com Tofu
	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	414 Kcal		508 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 19 de fevereiro 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.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadour

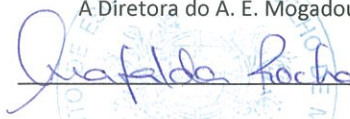
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18-03-2024 a 24-03-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 18 mar	Sopa	Cenoura		Cenoura
	Prato	Jardineira		Jardineira de soja
	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	561 Kcal		574 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 19 mar	Sopa		Couve lombarda com feijão	Couve lombarda com feijão
	Prato		Massinha de peixe	Massa com cogumelos e lentilhas
	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		452 Kcal	476 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 20 mar	Sopa	Espinafres		Espinafre
	Prato	Lombo de porco assado no forno com arroz branco		Vegetais gratinados com feijão encarnado
	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	457 Kcal		786 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quinta-feira 21 mar	Sopa		Creme de legumes	Creme de Legumes
	Prato		Salada de atum, grão-de-bico, ovo e batata	Beringela no forno com batata
	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		684 Kcal	216 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Sexta-feira 22 mar	Sopa	Abóbora		Abóbora
	Prato	Panadinhos com arroz de feijão		Tofu panado com arroz de feijão
	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	711 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

Mogadouro, 29 de fevereiro 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.