

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

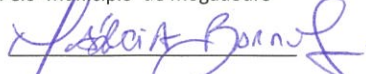
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 04 mar	Sopa	Juliana		Juliana
	Prato	Massa à bolonhesa		Bolonhesa de lentilhas com pimento
	Vegetais	Alface, cenoura e pimento		Alface, cenoura e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	319 Kcal		361 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	Cogomelos salteados com 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		320 Kcal	317 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 06 mar	Sopa	Couve-coração		Couve-coração
	Prato	Peru primavera com batata assada no fimo		Jardineira de Soja
	Vegetais	Alface, pepino e cebola		Alface, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	318 Kcal		422 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 de atum	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		351 Kcal	522 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Leite; 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 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

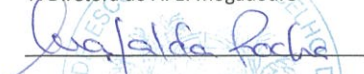
Tipo Refeição: Almoço

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

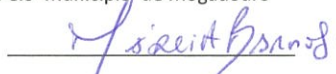
		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	08 mar	Sopa	Abóbora com espinafres	Abóbora com espinafres
	Prato	Frango assado no forno com arroz de ervilhas		Tofu no forno com arroz de ervilhas
	Vegetais	Alface, tomate, cenoura		Alface, tomate, cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	501 Kcal		322 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 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 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

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

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, 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	379 Kcal		250 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira 12 mar	Sopa		Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato		Pescada gratinada	Caldeirada de seitan
	Vegetais		Alface, pepino 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		344 Kcal	311 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 13 mar	Sopa	Feijão verde		Feijão verde
	Prato	Lasanha		Lasanha de vegetais
	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	264 Kcal		497 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		Douradinhos 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		407 Kcal	351 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Sexta-feira 15 mar	Sopa	Curgete		Curgete
	Prato	Bifinhos de frango estufado com massa esparguete		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	280 Kcal		333 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, 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 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.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

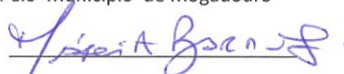
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 18 mar	Sopa	Cenoura		Cenoura
	Prato	Jardineira		Jardineira de Soja
	Vegetais	Alface, tomate e pimentos		Alface, tomate e pimentos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	333 Kcal		422 Kcal
	Alergénicos	Glúten; 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		294 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	Espinafre		Espinafre
	Prato	Lombo de porco assado no forno com arroz branco		Vegetais gratinados com feijão encarnado
	Vegetais	Alface, pepino e cebola		Alface, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	292 Kcal		495 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço
Quinta-feira 21 mar	Sopa		Creme de legumes	Creme de Legumes
	Prato		Salada de atum, grão-de-bico, ovo e batatas	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		476 Kcal	216 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço

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 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 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.

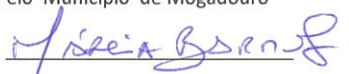
Sexta-feira	22 mar	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Panadinhos com arroz de feijão	Tofu panado com arroz de feijão
		Vegetais	Alface, tomate, cenoura	Alface, tomate, cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (3variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3variedades)/Sobremesa doce
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	453 Kcal	444 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

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 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.