

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadour

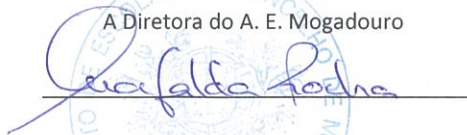
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 08-04-2024 a 14-04-2024

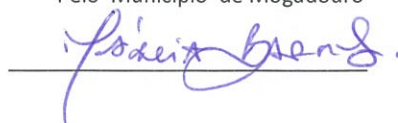
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 08 abr	Sopa	Couve-coração		Couve-coração
	Prato	Febra de porco grelhada com arroz de feijão		Rancho Vegetariano
	Vegetais	Alface, tomate e cebola		Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	530 Kcal		662 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 09 abr	Sopa		Canja	Espinafres
	Prato		Salada Russa (atum, ovo, batata, feijão-verde e cenoura)	Salada com vegetais
	Vegetais		Alface, pimento e cebola	Alface, pimento e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		543 Kcal	385 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 10 abr	Sopa	Feijão-verde		Feijão-verde
	Prato	Frango assado no fomo com arroz branco		Cogumelos salteados com arroz de ervilhas
	Vegetais	Alface, pimento e tomate		Alfacs, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	549 Kcal		486 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 11 abr	Sopa		Couve-lombarda com feijão branco	Couve-lombarda com feijão branco
	Prato		Lombos de pescada estufados com fusilli	Massa de Legumes gratinada
	Vegetais		Alface, tomate e cebola	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		305 Kcal	610 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 12 abr	Sopa	Brócolos		Brócolos
	Prato	Arroz de carnes		Soja com cogumelos e arroz
	Vegetais	Alface, pimento e cebola		Alface, pimento e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	588 Kcal		696 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 14 de abril 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.º11/2017 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 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

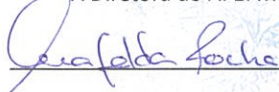
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15-04-2024 a 21-04-2024

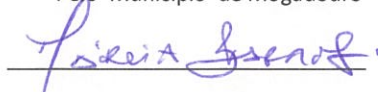
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 15 abr	Sopa	Abóbora		Abóbora
	Prato	Esparguete à bolonesa		Bolonhesa de soja
	Vegetais	Alface, tomate e cebola		Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	532 Kcal		534 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo
Terça-feira 16 abr	Sopa		Couve-flor	Couve-flor
	Prato		Salmão grelhado com arroz branco	Tofu no forno c/ arroz branco
	Vegetais		Alface, pimento e cebola	Alface, pimento e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		660 Kcal	485 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; Tremeço
Quarta-feira 17 abr	Sopa	Cenoura		Feijão verde
	Prato	Carne de porco estufada com batata cozida		Beringela no forno com batata
	Vegetais	Alface, cenoura e cebola		Alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	472 Kcal		335 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço
Quinta-feira 18 abr	Sopa		Agrião e feijão branco	Agrião e feijão branco
	Prato		Massinha de peixe	Bolonhesa de lentilhas com pimento
	Vegetais		Alface, tomate e cebola	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		452 Kcal	588 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 19 abr	Sopa	Alho-francês		Alho-francês
	Prato	Jardineira		Jardineira de soja
	Vegetais	Alface, pimento e cebola		Alface, pimento e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	561 Kcal		523 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 4 de abril 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

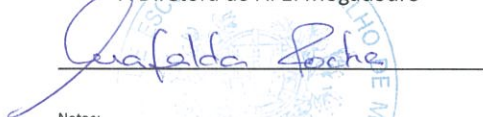
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22-04-2024 a 28-04-2024

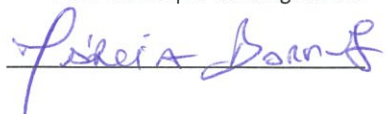
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 22 abr	Sopa	Couve-coração		Couve-coração
	Prato	Rancho		Soja Estufada c/ Batata Cozida
	Vegetais	Alface, tomate e cebola		Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	588 Kcal		591 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 23 abr	Sopa		Canja	Brócolos
	Prato		Douradinhos com arroz de ervilhas	Feijão vermelho e legumes salteados com arroz de ervilhas
	Vegetais		Alface, pimento e cebola	Alface, pimento e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		622 Kcal	699 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 24 abr	Sopa	Feijão verde		Feijão verde
	Prato	Lasanha		Lasanha de vegetais
	Vegetais	Alface, cenoura e cebola		Alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	566 Kcal		624 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 26 abr	Sopa		Couve lombarda c/ feijão branco	Couve lombarda c/ feijão branco
	Prato		Bacalhau gratinado	Gratinado de batata e feijão preto
	Vegetais		Alface, tomate e cebola	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		513 Kcal	664 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 4 de abril 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.º11/2017 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 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

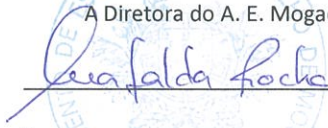
Tipo Refeição: Almoço

Semana: 29-04-2024 a 05-05-2024

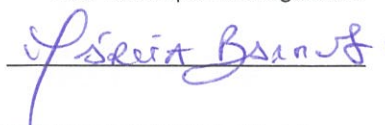
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 29 abr	Sopa	Couve lombarda		Couve lombarda
	Prato	Hambúguer de bovino e espirais com molho de tomate		Massa com soja
	Vegetais	Alface, tomate, pepino		Alface, tomate, Pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	576 Kcal		650 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 30 abr	Sopa		Creme de legumes	Creme de Legumes
	Prato		Arroz de peixe	Legumes no forno com arroz de grão-de-bico
	Vegetais		Alface, pimento e cebola	Alface, pimento e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		437 Kcal	390 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço
Quinta-feira 02 mai	Sopa	Feijão verde		Feijão verde
	Prato	Bife de peru grelhado com macarronete gratinado		Beringela no forno com batata
	Vegetais	Alface, cenoura e cebola		Alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	417 Kcal		335 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço
Sexta-feira 03 mai	Sopa		Cenoura e grão-de-bico	Abóbora
	Prato		Manuca no forno com arroz de grão-de-bico	Empadão vegetariano
	Vegetais		Alface, tomate e cebola	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		428 Kcal	585 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 40 de abril 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.