

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 08 abr	Sopa	Couve-coração		Couve-coração
	Prato	Febras de porco grelhadas 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	378 Kcal		333 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfatos
Terça-feira 09 abr	Sopa		Carja	Espinafres
	Prato		Salada Russa (alum, 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		450 Kcal	385 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfatos
Quarta-feira 10 abr	Sopa	Feijão verde		Feijão verde
	Prato	Frango assado no fomo com arroz branco		Cogumelos salteados c/ Arroz de Ervilhas
	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	409 Kcal		317 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Dióxido de enxofre e sulfatos
Quinta-feira 11 abr	Sopa		Couve-lombarda com feijão branco	Couve-lombarda com feijão branco
	Prato		lombos de pescada estufado 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		266 Kcal	522 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos
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	351 Kcal		546 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos

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 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 sulfatos; 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: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

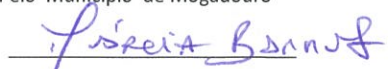
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 15 abr	Sopa	Abóbora		Abóbora
	Prato	Esparquite à Bolonhesa		Bolonhesa de soja
	Vegetais	Alface, tomate e cebola		Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	319 Kcal		323 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		489 Kcal	326 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; Tremoço
Quarta-feira 17 abr	Sopa	Cenoura		Cenoura
	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	306 Kcal		216 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
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		294 Kcal	361 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	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

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 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

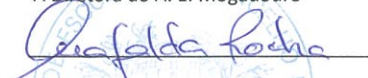
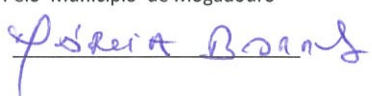
Semana: 22-04-2024 a 28-04-2024

		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	422 Kcal		386 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		368 Kcal	546 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	422 Kcal		544 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 com 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		336 Kcal	434 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.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 alergénios: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoados; 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 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.

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2023/2024
Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 29-04-2024 a 05-05-2024

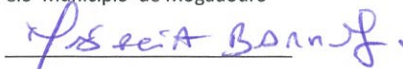
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	29 abr	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Hambúrger de bovino e espirais com molho de tomate	Massa com soja
		Vegetais	Alface, tomate, pepino	Alface, tomate, pepino
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	282 Kcal	406 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	308 Kcal	250 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
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	258 Kcal	216 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Sexta-feira	03 mai	Sopa	Cenoura e grão-de-bico	Abóbora
		Prato	Empadão de arroz com atum	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	394 Kcal	526 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Leite; 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 911/2017 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 – Tremçoços; 14 – Moluscos. - A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitam (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.