



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Município de
Mogadouro



EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2023/2024
Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 06-05-2024 a 12-05-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	06 mai	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Peito de peru estufado com massa macaronete	Massa com 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	259 Kcal	406 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	07 mai	Sopa	Feijão verde	Feijão-verde
		Prato	Pescada à gomes sá	Tofu no forno
		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	293 Kcal	298 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
Quarta-feira	08 mai	Sopa	Repolho com feijão branco	Repolho com feijão branco
		Prato	Lombo de porco assado no forno com arroz branco e feijão preto	Feijão vermelho e legumes salteados com arroz de cenoura
		Vegetais	Alface, cenoura e pepino	Alface, cenoura e pepino
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	292 Kcal	485 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Quinta-feira	09 mai	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Massa de atum	Massa de legumes gratinada
		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	351 Kcal	522 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

Mogadouro, _____ de _____ de _____

A Diretora do A. E. Mogadouro

Cristina Rocha

Pelo Município de Mogadouro



Notas:

-Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de maio e Regulamento 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 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 solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).

- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar.

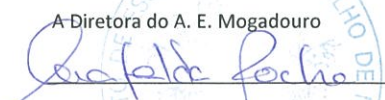
-A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2023/2024
Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 06-05-2024 a 12-05-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	10 mai	Sopa	Couve-coração	Couve-coração
		Prato	Jardineira de frango	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	399 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, _____ de _____ de _____

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 e Desp. 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 – 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 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: 13-05-2024 a 19-05-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 13 mai	Sopa	Brócolos		Brócolos
	Prato	Almôndegas com massa		Salada com vegetais
	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	403 Kcal		385 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Aipo; Sementes de sésamo		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 14 mai	Sopa		Carja	Couve-flor
	Prato		Lombos de pescada no forno com arroz de ervilha	Seitan no forno com arroz de ervilhas
	Vegetais		Alface, cebola e cenoura	Alface, cenoura e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		270 Kcal	265 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 15 mai	Sopa	Abóbora		Abóbora
	Prato	Massa à lavrador		Massa com cogumelos e lentilhas
	Vegetais	Alface, cenoura e pepino		Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	326 Kcal		476 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 16 mai	Sopa		Agrião e feijão branco	Agrião e feijão branco
	Prato		Bacalhau à brás	Legumes à Brás
	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		293 Kcal	331 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 17 mai	Sopa	Alho-francês		Alho-francês
	Prato	Frango assado no forno com arroz branco		Vegetais gratinados com feijão vermelho
	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	409 Kcal		495 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, _____ de _____ de _____

A Diretora do A. E. Mogadouro

Geafelda Rocha

Pelo Município de Mogadouro



Notas:

-Ementas elaboradas de acordo com o Despacho N.º 8127/2021, de 17 de agosto e Portaria 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 alergénicos: 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 – 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.



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Município de
Mogadouro



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 20-05-2024 a 26-05-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 20 mai	Sopa	Couve-coração		Couve-coração
	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco		Strogonoff de soja com arroz branco
	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	320 Kcal		368 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 21 mai	Sopa		Juliana com feijão vermelho	Juliana com feijão vermelho
	Prato		Salada Russa (atum, ovo, batata, feijão-verde e cenoura)	Massa Gratinada com Seitan
	Vegetais		Alface, cebola e cenoura	Alface, cebola e cenoura
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		450 Kcal	323 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 22 mai	Sopa	Espinafres		Espinafres
	Prato	Febras de porco estufadas com batata cozida		Soja Estufada c/ Batata Cozida
	Vegetais	Alface, cenoura e pepino		Alface, pepino, cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	378 Kcal		386 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 23 mai	Sopa		Creme de cenoura	Creme de Cenoura
	Prato		Salmão grelhado com arroz de cenoura	Tofu no forno c/ arroz branco
	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		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; Tremeço

Mogadouro, _____ de _____ de _____

A Diretora do A. E. Mogadouro

Guafalda Rocha

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 – 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: 20-05-2024 a 26-05-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	24 mai	Sopa	Curgete	Curgete
		Prato	Massa com frango e ervilhas	Salteado de legumes com feijão preto
		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	344 Kcal	351 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, ____ de _____ de _____

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.

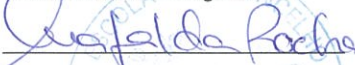
-A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2023/2024
Sector: Refeitório Município-Básica Mogadouro	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 27-05-2024 a 02-06-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	27 mai	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura	Beringela no forno com arroz de cenoura
		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	379 Kcal	216 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira	28 mai	Sopa	Couve-flor	Couve-flor
		Prato	Bifes de frango no tacho com massa espargete	Bolnhesa de lentilhas com pimento
		Vegetais	Alface, cebola e cenoura	Alface, cebola e cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	264 Kcal	361 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	29 mai	Sopa	Legumes	Legumes
		Prato	Meia desfeita de bacalhau	Legumes com natas vegetais no forno
		Vegetais	Alface, pepino, cenoura	Alface, pepino, cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	335 Kcal	219 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	31 mai	Sopa	Cenoura e grão-de-bico	Cenoura e grão-de-bico
		Prato	hambúrguer de bovino grelhado com arroz de tomate	Cogumelos salteados c/ Arroz de Ervilhas
		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	278 Kcal	317 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, ____ de ____ de ____

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 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.