



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Município de
Mogadouro



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório Município-Secundária Mogadour

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	494 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, 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		488 Kcal	424 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	457 Kcal		485 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quinta-feira 09 mai	Sopa		Juliana	Juliana
	Prato		Massa com atum e ovo	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		726 Kcal	556 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 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		523 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; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 107/2017, de 22 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

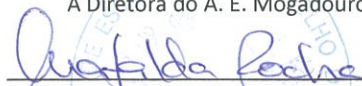
- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2023/2024
Sector: Refeitório Município-Secundária Mogadour	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 13-05-2024 a 19-05-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano	
Segunda-feira	13 mai	Sopa		Brócolos	
		Prato		Brócolos	
		Vegetais		Salada com vegetais	
		Sobremesa		Alface, tomate e cebola	
		Pão		Alface, tomate e cebola	
		V. Calórico		Fruta da época (3 variedades)	
		Alergénicos		Fruta da época (3 variedades)	
		Pão Mistura	Pão Mistura		
		569 Kcal	385 Kcal		
		Glúten; Ovos; Soja; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		
Terça-feira	14 mai	Sopa	Canja	Couve-flor	
		Prato	abrótea no fomo com arroz de ervilhas	Seitan no fomo com arroz de ervilhas	
		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	410 Kcal	350 Kcal	
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Quarta-feira	15 mai	Sopa		Abóbora	
		Prato		Massa com cogumelos e lentilhas	
		Vegetais		Alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	
		Pão		Pão Mistura	
		V. Calórico		501 Kcal	596 Kcal
		Alergénicos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	16 mai	Sopa	Creme de Cenoura	Creme de cenoura	
		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	478 Kcal	556 Kcal	
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Sexta-feira	17 mai	Sopa		Alho-francês	
		Prato		Vegetais gratinados com feijão vermelho	
		Vegetais		Alface, pepino e cebola	
		Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	
		Pão		Pão Mistura	
		V. Calórico		636 Kcal	655 Kcal
		Alergénicos		Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremeço

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 109/2017, de 22 de abril
-Responsável pela implementação do sistema HACCP e Alergénios, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004, de 29 de abril; Reg. (CE) 1183/2011, 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
Sector: Refeitório Município-Secundária Mogadour	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	540 Kcal		638 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, cenoura e feijão verde)	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		543 Kcal	554 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 com batata cozida
	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	540 Kcal		592 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		Caldo Verde	Caldo Verde
	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		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; Tremoço
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		524 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 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: 27-05-2024 a 02-06-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 27 mai	Sopa		Abóbora	Abóbora
	Prato		Filetes de pescada no forno 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		588 Kcal	524 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 esparguete		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	414 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		Solha dourada com batata assada no forno	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		431 Kcal	324 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rijia; 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)		Banana, Maçã, Kiwi
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	576 Kcal		486 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 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.