



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2026/2027

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 14-09-2026 a 20-09-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Terça-feira 15 set	Sopa	Espinafres c/ grão-de-bico		Espinafres c/ grão-de-bico
	Prato	Massa à bolonhesa		Bolonhesa c/ lentilhas
	Vegetais	Alface, pimento vermelho e cebola		Alface, pimento vermelho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	535 Kcal		588 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 16 set	Sopa		Canja	Feijão-verde
	Prato		Douradinhos com arroz de ervilhas	Cogumelos Salteados c/ arroz de ervilhas
	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		622 Kcal	486 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 17 set	Sopa	Cenoura		Cenoura
	Prato	Jardineira		Jardineira de 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	561 Kcal		523 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten
Sexta-feira 18 set	Sopa		Alho-francês	Alho-francês
	Prato		Salmão no forno com massa estufada	Salteado de legumes com feijão preto e massa estufada
	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	351 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço

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 411/2017 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).
- 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: 2026/2027

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 21-09-2026 a 27-09-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 21 set	Sopa	Couve-coração		Couve-coração
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de tomate		Legumes no forno com arroz de tomate
	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	442 Kcal		390 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Terça-feira 22 set	Sopa		Couve lombarda c/ feijão branco	Couve-coração com feijão branco
	Prato		Bacalhau à Brás	Legumes à brás
	Vegetais		Alface, pimento vermelho e cebola	Alface, pimento vermelho e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		478 Kcal	557 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Quarta-feira 23 set	Sopa	Feijão-verde		Feijão-verde
	Prato	Massa c/ Carne de Vitela		Feijão vermelho e legumes salteados com massa
	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	326 Kcal		660 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 24 set	Sopa		Creme de cenoura	Creme de cenoura
	Prato		Salada de feijão frade com ovo e atum	Ovos mexidos com legumes salteados e 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		543 Kcal	415 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 25 set	Sopa	Juliana		Juliana
	Prato	Frango assado no forno com arroz		Beringela recheada com arroz e legumes
	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	636 Kcal		335 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço

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.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).
- 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: 2026/2027

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 28-09-2026 a 04-10-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 28 set	Sopa	Curgete		Curgete
	Prato	Arroz de carnes		Soja com cogumelos e arroz
	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		546 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 29 set	Sopa		Canja	Feijão-verde
	Prato		Lombos de pescada no forno com massa tricolor	Massa com tofu, gratinada
	Vegetais		Alface, pimento vermelho e cebola	Alface, pimento vermelho e cebola
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		305 Kcal	350 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 30 set	Sopa	Couve-flor		Couve-flor
	Prato	Peru primavera, com batata cozida		Vegetais gratinados com feijão encarnado
	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		686 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 01 out	Sopa		Cenoura e grão-de-bico	Cenoura e grão-de-bico
	Prato		Massa com Atum e Ovo	Massa gratinada com seitan
	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		408 Kcal	515 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 02 out	Sopa	Brócolos		Brócolos
	Prato	Bifinhos com cogumelos e arroz		Seitan no Forno com arroz.
	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	344 Kcal		412 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço

Mogadouro, _____ de _____ de _____

A Diretora do A. E. Mogadouro

Pelo Município de Mogadouro

Notas:

-Ementas elaboradas de acordo com o Despacho n.º 3127/2021, de 17 de agosto; Circular n.º 3097/DEF/2018 e pela Lei n.º 111/2017 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).
- 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.