

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2026/2027

Sector: Refeitório Município-Básica 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 Bolonesa	Bolonhesa de 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	319 Kcal	377 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 c/ 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	367 Kcal	317 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço	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	326 Kcal	422 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
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; 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 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.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2026/2027

Setor: Refeitório Município-Básica 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 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	258 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 com feijão branco	Couve-lombarda 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	293 Kcal	557 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço
Quarta-feira	23 set	Sopa	Feijão-verde	Feijão-verde
		Prato	Massa com 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	515 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	24 set	Sopa	Crema de cenoura	Crema de Cenoura
		Prato	Salada de feijão frade com atum e ovo	Ovos Mexidos com legumes salteados e batata cozida
		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	460 Kcal	320 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 legumes e 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	360 Kcal	216 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 3127/2021, 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 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-Básica 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	351 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 gratinada c/ tofu
		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	263 Kcal	333 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Alpo; 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 vermelho
		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	287 Kcal	495 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quinta-feira	01 out	Sopa	Cenoura e grão-de-bico	Cenoura e grão-de-bico
		Prato	Massa c/ atum	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	308 Kcal	515 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; 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	265 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Leite; 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).
- 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.