

























Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS	Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
		Contém	Pode conter	
2ª Feira	Férias			

3ª Feira	Sopa	Couve Lombarda (Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, curgete e couve)	-	-	37
	Prato	Coelho estufado com ervilhas e espirais (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, água, espirais, cenoura, ervilhas e coelho)			130
	Prato Vegetariano	Grão-de-bico com cuscuz e alho francês (Água, sal, cuscuz, azeite, cebola, alho, grão de bico, alho francês e polpa tomate)		-	115
	Prato Isento de Glúten	Coelho estufado com ervilhas e espirais (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, água, espirais sem glúten, cenoura, ervilhas e coelho)	-	-	128
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	53

4ª Feira	Sopa	Cenoura (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu e cenoura)	-	-	31
	Prato	Bacalhau à brás (Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata, óleo e ovo)	   		118
	Prato Vegetariano	Legumes à brás (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, batata e óleo)	-	-	66
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau à brás (Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata frita, leite e ovo)	   		179
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	53

5ª Feira	Feriado			
-----------------	----------------	--	--	--

6ª Feira	Sopa	Couve portuguesa (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura e couve portuguesa)	-	-	35
	Prato	Lombos de pescada estufados com fusilli (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, fusilli, água e lombos de pescada)	 		114
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com feijão verde (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, feijão verde, polpa de tomate, água, sal e massa fusilli)	   		106
	Prato Isento de Glúten	Lombos de pescada estufados com espirais (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, espirais sem glúten, água e lombos de pescada)		-	114
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	-	 	130

Legenda:  Glúten  Crustáceos  Ovos  Peixe  Amendoim  Soja  Leite  Frutos de Casca Rija  Aipo  Mostarda  Sementes de Sésamo  Dióxido de Enxofre/Sulfitos  Tremoços  Moluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, 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 nº 26/2016.

A Cozinheira,

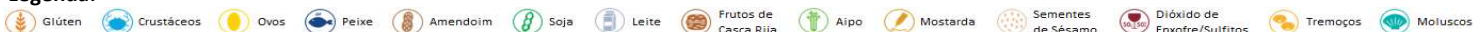
O Município de Mogadouro,

Semana de 29 de Abril a 03 de Maio de 2019

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista; Para informações sobre o pão, p.f. solicite Ficha Técnica.

Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Pode conter	
2ª Feira	Sopa	Couve Lombarda (Água, sal, azeite, batata, alho, curgete, cenoura, cebola e couve)	-	-	37
	Prato	Peito de peru estufado com batata cozida (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, peito de peru, batata e água)	-	-	91
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes (Batata, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, água, sal, azeite, polpa de tomate, cebola, alho e feijão frade)	-	-	101
	Prato Isento de Glúten	Peito de peru estufado com batata cozida (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, peito de peru, batata e água)	-	-	91
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	43
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora e feijão verde)	-	-	29
	Prato	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Lombos de salmão, azeite, cebola, alho, água, sal, arroz, vinagre e pimentão doce)		-	182
	Prato Vegetariano	Salteado de legumes, feijão preto e arroz branco (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura e arroz)	-		120
	Prato Isento de Glúten	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Lombos de salmão, azeite, cebola, alho, água, sal, arroz, vinagre e pimentão doce)		-	182
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Maçã			187
4ª Feira	<h2>Feriado</h2>				
5ª Feira	Sopa	Juliana (Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho francês, repolho e nabo)	-	-	31
	Prato	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel e água)			106
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com broa e batata a murro (Azeite, cebola, alho, cenoura, curgete, pimento vermelho, ervilhas, broa de milho, sal, mozzarella, batata e água)		-	166
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel sem glúten e água)			106
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
6ª Feira	Sopa	Couve-coração (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura e couve coração)	-	-	32
	Prato	Lombo de porco assado com macarronete e feijão seco (Azeite, sal, alho, cebola, lombo de porco, água, macarronete, polpa de tomate, feijão seco, vinagre e pimentão doce)			151
	Prato Vegetariano	Macarronete com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco (Água, massa macarronete, sal, azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, curgete, feijão seco e polpa de tomate)			107
	Prato Isento de Glúten	Lombo de porco assado com macarronete e feijão seco (Azeite, sal, alho, cebola, lombo de porco, água, macarronete sem glúten, polpa de tomate, feijão seco, vinagre e pimentão doce)		-	149
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	41

Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, 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 nº 26/2016.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,

Semana de 06 a 10 de Maio de 2019

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista; Para informações sobre o pão, p.f. solicite Ficha Técnica.

Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Podem conter	
2ª Feira	Sopa	Abóbora (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora e repolho)	-	-	31
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura (Azeite, sal, filetes de pescada panados, cebola, cenoura, arroz, água e óleo)			190
	Prato Vegetariano	Seitan salteado com legumes e arroz de cenoura (seitan, cenoura, curgete, polpa de tomate, azeite, alho, cebola, sal, água e arroz)		-	106
	Prato Isento de Glúten	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura (Azeite, sal, filetes de pescada panados sem glúten, cebola, cenoura, arroz, água e óleo)		-	169
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	41
3ª Feira	Sopa	Couve-flor (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, curgete, cenoura e couve-flor)	-	-	34
	Prato	Lasanha (Placas de lasanha, carne de vitela, sal, azeite, polpa de tomate, cebola, alho, molho bechamel e mozarela)		-	156
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes (Massa de lasanha, azeite, pimento vermelho, feijão preto, cebola, alho, sal, polpa de tomate, mozarela, curgete e cenoura)			121
	Prato Isento de Glúten	Esparguete à bolonhesa (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne de vitela, esparguete sem glúten e água)	-	-	121
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	53
4ª Feira	Sopa	Canja (Água, sal, azeite, alho, frango desfiado e massa pevide) Obs: Canja sem glúten - substituir massa pevide por esparguete sem glúten, vegetariano - sopa legumes)			47
	Prato	Salada russa (Atum, batata, cenoura, feijão-verde, ovo, água, azeite e sal)		-	154
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (Azeite, cebola, alho, sal, polpa de tomate, batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e água)	-	-	106
	Prato Isento de Glúten	Salada russa (Atum, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, ovo, água, azeite e sal)		-	154
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	57
5ª Feira	Sopa	Alho-francês (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, curgete, abóbora e alho francês)	-	-	32
	Prato	Esparguete de frango (Azeite, cebola, frango, esparguete, sal, alho, polpa de tomate, pimentão doce e água)			132
	Prato Vegetariano	Macarronada de legumes no forno (Brócolos, cenoura, cebola, soja granulada, azeite, alho, sal, polpa de tomate, água e massa macarronete)			159
	Prato Isento de Glúten	Esparguete de frango (Azeite, cebola, frango, esparguete sem glúten, sal, alho, polpa de tomate, pimentão doce e água)	-	-	130
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	43
6ª Feira	Sopa	Espinafres e grão-de-bico (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres e grão-de-bico)	-	-	34
	Prato	Maruca assada com arroz de cenoura (Maruca, arroz, cenoura, azeite, cebola, água, sal, vinagre, alho e pimentão doce)		-	105
	Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas e legumes com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, polpa de tomate, pimento vermelho, abóbora, água, sal e arroz)	-		116
	Prato Isento de Glúten	Maruca assada com arroz de cenoura (Maruca, arroz, cenoura, azeite, cebola, água, sal, vinagre, alho e pimentão doce)		-	105
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	-		130

Legenda: Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoim Soja Leite Frutos de Casca Rija Aipo Mostarda Sementes de Sésamo Dióxido de Enxofre/Sulfitos Tremçoços Moluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, 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 nº 26/2016.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,

Semana de 13 a 17 de Maio de 2019

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista; Para informações sobre o pão, p.f. solicite Ficha Técnica.

Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Pode conter	
2ª Feira	Sopa	Curgete (Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, curgete e batata)	-	-	32
	Prato	Hamburguer de aves e esparguete com molho de tomate (Azeite, sal, polpa de tomate, cebola, alho, esparguete, água e hambúrguer de aves)	 	  	154
	Prato Vegetariano	Legumes estufados com esparguete (Azeite, cebola, alho, feijão preto, cogumelos frescos, cenoura, pimento vermelho, sal, água e esparguete)		  	108
	Prato Isento de Glúten	Hamburguer de aves e esparguete com molho de tomate (Azeite, sal, polpa de tomate, cebola, alho, esparguete sem glúten, água e hambúrguer de aves sem glúten)		-	152
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	53
3ª Feira	Sopa	Cenoura e grão-de-bico (Água, sal, azeite, batata, cebola, cenoura, curgete e grão-de-bico)	-	-	34
	Prato	Abrótea no forno com batata cozida (Abrótea, sal, batata, cebola, água, azeite, vinagre, alho e pimentão doce)	 	-	78
	Prato Vegetariano	Empadão de soja e legumes (Batata, soja granulada, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, água, sal, azeite, polpa de tomate, mozzarella, cebola e alho)	 	 	175
	Prato Isento de Glúten	Abrótea no forno com batata cozida (Abrótea, sal, batata, cebola, água, azeite, vinagre, alho e pimentão doce)	 	-	80
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Maçã	   	-	187
4ª Feira	Sopa	Nabo (Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo, batata e cenoura)	-	-	32
	Prato	Lombo de porco assado com arroz branco (Azeite, sal, alho, lombo de porco, cebola, arroz, vinagre e pimentão doce)		-	154
	Prato Vegetariano	Beringela recheada com arroz branco (Beringela, cebola, pimento vermelho, tofu, sal, água, azeite, cebola, alho e arroz)			131
	Prato Isento de Glúten	Lombo de porco assado com arroz branco (Azeite, sal, alho, lombo de porco, cebola, arroz, vinagre e pimentão doce)		-	154
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	57
5ª Feira	Sopa	Agrião e feijão branco (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, agrião e feijão branco)	-	-	35
	Prato	Esparguete de atum (Azeite, sal, alho, esparguete, polpa de tomate, cebola, atum e água)	 		185
	Prato Vegetariano	Feijão salteado com couve lombarda e esparguete (Feijão frade, couve lombarda, polpa de tomate, azeite, alho, cebola, sal, água e massa esparguete)			105
	Prato Isento de Glúten	Esparguete de atum (Azeite, sal, alho, esparguete sem glúten, polpa de tomate, cebola, atum sem glúten e água)		-	183
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	43
6ª Feira	Sopa	Creme de Legumes (Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho-francês e couve-flor)	-	-	27
	Prato	Frango assado no forno com arroz de ervilhas (Azeite, sal, alho, frango, arroz, ervilhas, polpa de tomate, água, cebola, vinagre e pimentão doce)		-	146
	Prato Vegetariano	Pataniscas de feijão verde e cenoura com arroz de tomate (Farinha, água, feijão verde, cenoura, óleo, sal, azeite, cebola, alho, arroz e polpa de tomate)	  	-	146
	Prato Isento de Glúten	Frango assado no forno com arroz de ervilhas (Azeite, sal, alho, frango, arroz, ervilhas sem glúten, polpa de tomate, água, cebola, vinagre e pimentão doce)		-	146
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	57

Legenda:  Glúten  Crustáceos  Ovos  Peixe  Amendoim  Soja  Leite  Frutos de Casca Rija  Aipo  Mostarda  Sementes de Sésamo  Dióxido de Enxofre/Sulfites  Tremçoos  Moluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, 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 nº 26/2016.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,

Semana de 20 a 24 de Maio 2019

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista; Para informações sobre o pão, p.f. solicite Ficha Técnica.

Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Pode conter	
2ª Feira	Sopa	Brócolos (Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu e brócolos)	-	-	34
	Prato	Ovos mexidos com salsichas de aves e arroz branco (Ovo, salsichas de aves, azeite, sal, água, cebola, alho e arroz)		-	127
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz seco (Azeite, cebola, alho, feijão vermelho, couve portuguesa, cenoura, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	-	122
	Prato Isento de Glúten	Ovos mexidos com salsichas de aves e arroz branco (Ovo, salsichas de aves sem glúten, azeite, sal, água, cebola, alho e arroz)		-	127
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	41
3ª Feira	Sopa	Couve Lombarda (Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, curgete e couve)	-	-	37
	Prato	Coelho estufado com ervilhas e espirais (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, água, espirais, cenoura, ervilhas e coelho)			130
	Prato Vegetariano	Grão-de-bico com cuscuz e alho francês (Água, sal, cuscuz, azeite, cebola, alho, grão de bico, alho francês e polpa tomate)		-	115
	Prato Isento de Glúten	Coelho estufado com ervilhas e espirais (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, água, espirais sem glúten, cenoura, ervilhas e coelho)	-	-	128
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	53
4ª Feira	Sopa	Cenoura (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu e cenoura)	-	-	31
	Prato	Bacalhau à brás (Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata frita, óleo e ovo)			118
	Prato Vegetariano	Legumes à brás (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, batata e óleo)	-	-	66
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau à brás (Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata frita, óleo e ovo)			179
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	53
5ª Feira	Sopa	Ervilhas (Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola e ervilhas)	-	-	37
	Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz de tomate (Azeite, sal, alho, cebola, costeletas de porco, arroz, água e polpa de tomate)	-	-	155
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado com arroz de tomate (tofu, molho soja, azeite, cebola, alho, água, sal, arroz e polpa de tomate)			127
	Prato Isento de Glúten	Costeletas de porco grelhadas com arroz de tomate (Azeite, sal, alho, cebola, costeletas de porco, arroz, água e polpa de tomate)	-	-	155
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	43
6ª Feira	Sopa	Couve portuguesa (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura e couve portuguesa)	-	-	35
	Prato	Lombos de pescada estufados com fusilli (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, fusilli, água e lombos de pescada)			114
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com feijão verde (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, feijão verde, polpa de tomate, água, sal e massa fusilli)			106
	Prato Isento de Glúten	Lombos de pescada estufados com espirais (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, espirais sem glúten, água e lombos de pescada)		-	114
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	-	-	130

Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, 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 nº 26/2016.

A Cozinheira,

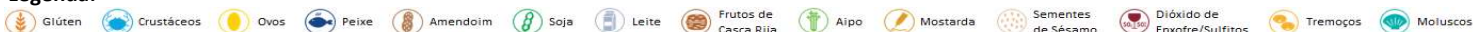
O Município de Mogadouro,

Semana de 27 a 31 de Maio de 2019

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista; Para informações sobre o pão, p.f. solicite Ficha Técnica.

Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Pode conter	
2ª Feira	Sopa	Couve Lombarda (Água, sal, azeite, batata, alho, curgete, cenoura, cebola e couve)	-	-	37
	Prato	Peito de peru estufado com batata cozida (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, peito de peru, batata e água)	-	-	91
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes (Batata, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, água, sal, azeite, polpa de tomate, cebola, alho e feijão frade)	-	-	101
	Prato Isento de Glúten	Peito de peru estufado com batata cozida (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, peito de peru, batata e água)	-	-	91
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	43
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora e feijão verde)	-	-	29
	Prato	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Lombos de salmão, azeite, cebola, alho, água, sal, arroz, vinagre e pimentão doce)		-	182
	Prato Vegetariano	Salteado de legumes, feijão preto e arroz branco (Azeite, cebola, alho, sal, cogumelos frescos, espinafres, feijão preto, cenoura e arroz)	-		120
	Prato Isento de Glúten	Lombo de salmão no forno com arroz branco (Lombos de salmão, azeite, cebola, alho, água, sal, arroz, vinagre e pimentão doce)		-	182
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Maçã		-	187
4ª Feira	Sopa	Repolho com feijão branco (Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, alho, repolho e feijão branco)	-	-	38
	Prato	Esparguete à bolonhesa (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne de vitela, esparguete e água)			123
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos (Soja granulada, azeite, cebola, alho, sal, água, polpa de tomate, pimento vermelho, cogumelos frescos e massa esparguete)			157
	Prato Isento de Glúten	Esparguete à bolonhesa (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne de vitela, esparguete sem glúten e água)	-	-	121
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	53
5ª Feira	Sopa	Juliana (Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho francês, repolho e nabo)	-	-	31
	Prato	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel e água)			106
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com broa e batata a murro (Azeite, cebola, alho, cenoura, curgete, pimento vermelho, ervilhas, broa de milho, sal, mozzarella, batata e água)		-	166
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau gratinado (Azeite, cebola, alho, bacalhau, sal, pimenta branca, louro, batata, molho béchamel sem glúten e água)			106
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	49
6ª Feira	Sopa	Couve-coração (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura e couve coração)	-	-	32
	Prato	Lombo de porco assado com macarronete e feijão seco (Azeite, sal, alho, cebola, lombo de porco, água, macarronete, polpa de tomate, feijão seco, vinagre e pimentão doce)			151
	Prato Vegetariano	Macarronete com salteado de cogumelos, curgete e feijão seco (Água, massa macarronete, sal, azeite, cebola, alho, cogumelos frescos, curgete, feijão seco e polpa de tomate)			107
	Prato Isento de Glúten	Lombo de porco assado com macarronete e feijão seco (Azeite, sal, alho, cebola, lombo de porco, água, macarronete sem glúten, polpa de tomate, feijão seco, vinagre e pimentão doce)		-	149
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	41

Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, 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 nº 26/2016.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,

Semana de 03 a 07 de Junho de 2019

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista; Para informações sobre o pão, p.f. solicite Ficha Técnica.

Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Podem conter	
2ª Feira	Sopa	Abóbora (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora e repolho)	-	-	31
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura (Azeite, sal, filetes de pescada panados, cebola, cenoura, arroz, água e óleo)			190
	Prato Vegetariano	Seitan salteado com legumes e arroz de cenoura (seitan, cenoura, curgete, polpa de tomate, azeite, alho, cebola, sal, água e arroz)		-	106
	Prato Isento de Glúten	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura (Azeite, sal, filetes de pescada panados sem glúten, cebola, cenoura, arroz, água e óleo)		-	169
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	41
3ª Feira	Sopa	Couve-flor (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, curgete, cenoura e couve-flor)	-	-	34
	Prato	Lasanha (Placas de lasanha, carne de vitela, sal, azeite, polpa de tomate, cebola, alho, molho bechamel e mozarela)		-	156
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes (Massa de lasanha, azeite, pimento vermelho, feijão preto, cebola, alho, sal, polpa de tomate, mozarela, curgete e cenoura)			121
	Prato Isento de Glúten	Esparguete à bolonhesa (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne de vitela, esparguete sem glúten e água)	-	-	121
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	53
4ª Feira	Sopa	Canja (Água, sal, azeite, alho, frango desfiado e massa pevide) Obs: Canja sem glúten - substituir massa pevide por esparguete sem glúten, vegetariano - sopa legumes)			47
	Prato	Salada russa (Atum, batata, cenoura, feijão-verde, ovo, água, azeite e sal)		-	154
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (Azeite, cebola, alho, sal, polpa de tomate, batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e água)	-	-	106
	Prato Isento de Glúten	Salada russa (Atum, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, ovo, água, azeite e sal)		-	154
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	57
5ª Feira	Sopa	Alho-francês (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, curgete, abóbora e alho francês)	-	-	32
	Prato	Esparguete de frango (Azeite, cebola, frango, esparguete, sal, alho, polpa de tomate, pimentão doce e água)			132
	Prato Vegetariano	Macarronada de legumes no forno (Brócolos, cenoura, cebola, soja granulada, azeite, alho, sal, polpa de tomate, água e massa macarronete)			159
	Prato Isento de Glúten	Esparguete de frango (Azeite, cebola, frango, esparguete sem glúten, sal, alho, polpa de tomate, pimentão doce e água)	-	-	130
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	43
6ª Feira	Sopa	Espinafres e grão-de-bico (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres e grão-de-bico)	-	-	34
	Prato	Maruca assada com arroz de cenoura (Maruca, arroz, cenoura, azeite, cebola, água, sal, vinagre, alho e pimentão doce)		-	105
	Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas e legumes com arroz de cenoura (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, polpa de tomate, pimento vermelho, abóbora, água, sal e arroz)	-		116
	Prato Isento de Glúten	Maruca assada com arroz de cenoura (Maruca, arroz, cenoura, azeite, cebola, água, sal, vinagre, alho e pimentão doce)		-	105
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	-		130

Legenda: Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoim Soja Leite Frutos de Casca Rija Aipo Mostarda Sementes de Sésamo Dióxido de Enxofre/Sulfitos Tremçoços Moluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, 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 nº 26/2016.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,

Semana de 10 a 14 de Junho de 2019

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista; Para informações sobre o pão, p.f. solicite Ficha Técnica.

Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Podem conter	
2ª Feira	Feriado				
3ª Feira	Sopa	Cenoura e grão-de-bico (Água, sal, azeite, batata, cebola, cenoura, curgete e grão-de-bico)	-	-	34
	Prato	Abrótea no forno com batata cozida (Abrótea, sal, batata, cebola, água, azeite, vinagre, alho e pimentão doce)	 	-	78
	Prato Vegetariano	Empadão de soja e legumes (Batata, soja granulada, alho-francês, pimento vermelho, couve-flor, curgete, água, sal, azeite, polpa de tomate, mozzarella, cebola e alho)	 	 	175
	Prato Isento de Glúten	Abrótea no forno com batata cozida (Abrótea, sal, batata, cebola, água, azeite, vinagre, alho e pimentão doce)	 	-	80
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Mousse de chocolate sem glúten/Maçã	  -	 	187
4ª Feira	Sopa	Nabo (Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo, batata e cenoura)	-	-	32
	Prato	Lombo de porco assado com arroz branco (Azeite, sal, alho, lombo de porco, cebola, arroz, vinagre e pimentão doce)		-	154
	Prato Vegetariano	Beringela recheada com arroz branco (Beringela, cebola, pimento vermelho, tofu, sal, água, azeite, cebola, alho e arroz)			131
	Prato Isento de Glúten	Lombo de porco assado com arroz branco (Azeite, sal, alho, lombo de porco, cebola, arroz, vinagre e pimentão doce)		-	154
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	57
5ª Feira	Sopa	Agrião e feijão branco (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, agrião e feijão branco)	-	-	35
	Prato	Esparguete de atum (Azeite, sal, alho, esparguete, polpa de tomate, cebola, atum e água)	 		185
	Prato Vegetariano	Feijão salteado com couve lombarda e esparguete (Feijão frade, couve lombarda, polpa de tomate, azeite, alho, cebola, sal, água e massa esparguete)			105
	Prato Isento de Glúten	Esparguete de atum (Azeite, sal, alho, esparguete sem glúten, polpa de tomate, cebola, atum sem glúten e água)		-	183
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	43
6ª Feira	Sopa	Creme de Legumes (Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho-francês e couve-flor)	-	-	27
	Prato	Frango assado no forno com arroz de ervilhas (Azeite, sal, alho, frango, arroz, ervilhas, polpa de tomate, água, cebola, vinagre e pimentão doce)		-	146
	Prato Vegetariano	Pataniscas de feijão verde e cenoura com arroz de tomate (Farinha, água, feijão verde, cenoura, óleo, sal, azeite, cebola, alho, arroz e polpa de tomate)	  	-	146
	Prato Isento de Glúten	Frango assado no forno com arroz de ervilhas (Azeite, sal, alho, frango, arroz, ervilhas sem glúten, polpa de tomate, água, cebola, vinagre e pimentão doce)		-	146
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	57

Legenda:  Glúten  Crustáceos  Ovos  Peixe  Amendoim  Soja  Leite  Frutos de Casca Rija  Aipo  Mostarda  Sementes de Sésamo  Dióxido de Enxofre/Sulfites  Tremços  Moluscos

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, 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 nº 26/2016.

A Cozinheira,

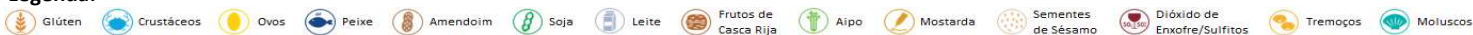
O Município de Mogadouro,

Semana de 17 a 21 de Junho 2019

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista; Para informações sobre o pão, p.f. solicite Ficha Técnica.

Dia	Ementa do Pré-Escolar, 1º Ciclo e Espaço MAIS		Alergénios		I.N. (Kcal) /100g
			Contém	Pode conter	
2ª Feira	Sopa	Brócolos (Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu e brócolos)	-	-	34
	Prato	Ovos mexidos com salsichas de aves e arroz branco (Ovo, salsichas de aves, azeite, sal, água, cebola, alho e arroz)		-	127
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz seco (Azeite, cebola, alho, feijão vermelho, couve portuguesa, cenoura, polpa de tomate, sal, água e arroz)	-	-	122
	Prato Isento de Glúten	Ovos mexidos com salsichas de aves e arroz branco (Ovo, salsichas de aves sem glúten, azeite, sal, água, cebola, alho e arroz)		-	127
	Salada	Alface, tomate e cebola (Alface, tomate, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	88
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	41
3ª Feira	Sopa	Couve Lombarda (Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, curgete e couve)	-	-	37
	Prato	Coelho estufado com ervilhas e espirais (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, água, espirais, cenoura, ervilhas e coelho)			130
	Prato Vegetariano	Grão-de-bico com cuscuz e alho francês (Água, sal, cuscuz, azeite, cebola, alho, grão de bico, alho francês e polpa tomate)		-	115
	Prato Isento de Glúten	Coelho estufado com ervilhas e espirais (Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, água, espirais sem glúten, cenoura, ervilhas e coelho)	-	-	128
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	53
4ª Feira	Sopa	Cenoura (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu e cenoura)	-	-	31
	Prato	Bacalhau à brás (Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata frita, óleo e ovo)			118
	Prato Vegetariano	Legumes à brás (Azeite, cebola, alho, pimento vermelho, alho francês, cenoura, curgete, sal, batata e óleo)	-	-	66
	Prato Isento de Glúten	Bacalhau à brás (Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata frita, óleo e ovo)			179
	Salada	Alface, cenoura e cebola (Alface, cenoura, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	83
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	-	-	53
5ª Feira	Feriado				
6ª Feira	Sopa	Couve portuguesa (Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura e couve portuguesa)	-	-	35
	Prato	Lombos de pescada estufados com fusilli (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, fusilli, água e lombos de pescada)			114
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com feijão verde (Azeite, cebola, alho, lentilhas, cenoura, pimento vermelho, feijão verde, polpa de tomate, água, sal e massa fusilli)			106
	Prato Isento de Glúten	Lombos de pescada estufados com espirais (Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, espirais sem glúten, água e lombos de pescada)		-	114
	Salada	Alface, pimento vermelho e cebola (Alface, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal)		-	84
	Sobremesa	Gelatina/Gelatina sem glúten/Fruta da Época	-	-	- 130

Legenda:



Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE de Julho de 2018 e pela Lei nº 11/2017 e reponsável pela Informação Nutricional, de acordo com o Reg. (CE) 852/2004 de 29 de Abril, Reg. (CE) 1169/2011 de 25 de Outubro e Decreto-lei nº 26/2016, e pela Eng.ª Nádia Martins, 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 nº 26/2016.

A Cozinheira,

O Município de Mogadouro,