



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**  
EDUCAÇÃO

**151191 - Agrupamento de Escolas de Mogadouro**

Rua Luís de Camões N.º 5  
5200-279 Mogadouro  
N.I.F: 600081354

Telefone: 279341369 E-mail: aem\_demg@mail.telepac.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 05-10-2020 a 11-10-2020

|                     |               | Carne       | Peixe                             | Dieta                                  | Vegetariano                               |
|---------------------|---------------|-------------|-----------------------------------|--|---|
| <b>Terça-feira</b>  | <b>06 out</b> | Sopa        |                                   | Feijão Verde                           | Canja                                     |
|                     |               | Prato       |                                   | Salada Russa                           | Salada Vegan                              |
|                     |               | Vegetais    |                                   | Alface, Tomate, Couve Roxa             | Alface, Tomate, Pepino                    |
|                     |               | Sobremesa   |                                   | Laranja, Maçã Pera                     | Banana, Maçã, Pera                        |
|                     |               | Pão         |                                   | Pão Mistura                            | Pão Mistura                               |
|                     |               | V. Calórico |                                   | 34 Kcal                                | 47 Kcal                                   |
|                     |               | Alergénicos |                                   | Atum, Ovo, Farinha                     | Contém glúten e pode conter ovos, Farinha |
| <b>Quarta-feira</b> | <b>07 out</b> | Sopa        | Creme de Cenoura                  |  | Creme de Cenoura                          |
|                     |               | Prato       | Frango Assado c/ Batata Frita     |  | Beringela Gratinada c/ Batata Frita       |
|                     |               | Vegetais    | Alface, Tomate, Couve Roxa        |  | Alface, Tomate, Couve Roxa                |
|                     |               | Sobremesa   | Laranja, Maçã, Kiwi               |  | Laranja, Maçã, Kiwi                       |
|                     |               | Pão         | Pão Mistura                       |  | Pão Mistura                               |
|                     |               | V. Calórico |                                   |  |   |
|                     |               | Alergénicos | Farinha                           |  | Farinha                                   |
| <b>Quinta-feira</b> | <b>08 out</b> | Sopa        |                                   | Espinafres c/ Grão de Bico             | Espinafres c/ Grão de Bico                |
|                     |               | Prato       |                                   | Filetes de Pescada c/ Arroz de Repolho | Seitan Grelhado c/ Arroz de Repolho       |
|                     |               | Vegetais    |                                   | Alface, Tomate, Pepino                 | Alface, Tomate, Pepino                    |
|                     |               | Sobremesa   |                                   | Melão, Pera, Maçã                      | Melão, Pera, Maçã                         |
|                     |               | Pão         |                                   | Pão Mistura                            | Pão Mistura                               |
|                     |               | V. Calórico |                                   |  |   |
|                     |               | Alergénicos |                                   | Farinha                                | Farinha                                   |
| <b>Sexta-feira</b>  | <b>09 out</b> | Sopa        | Courgette                         |  | Courgette                                 |
|                     |               | Prato       | Bife de Peru c/ Esparguete Cozido |  | Esparguete Salteado c/ Legumes            |
|                     |               | Vegetais    | Alface, Tomate, Cenoura           |  | Alface, Tomate, Cenoura                   |
|                     |               | Sobremesa   | Tangerina, Maçã, Pera             |  | Tangerina, Maçã, Pera                     |
|                     |               | Pão         | Pão Mistura                       |  | Pão Mistura                               |
|                     |               | V. Calórico |                                   |  |   |
|                     |               | Alergénicos | Farinha                           |  | Farinha                                   |