

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 14 nov	Sopa	Legumes		Legumes
	Prato	Noviño Estufado c/ Batata Cozida		Soja Estufada c/ Batata Cozida
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Banana, Maçã, Pera		Banana, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão de trigo
	V. Calórico			43 Kcal
Alergénicos	Farinha		Contém glúten	
Terça-feira 15 nov	Sopa		Alho Francês / Couve Flor	Alho Francês / Couve Flor
	Prato		Filetos de Pescada no Forno c/ Arroz de Grão de Bico	Tofu Panado no Forno c/ Arroz de Grão de Bico
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Gelatina, Maçã, Pera	Gelatina, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico			
Alergénicos		Farinha	Farinha	
Quarta-feira 16 nov	Sopa	Couve lombarda c/ feijão catarino		Couve Lombarda e Feijão Catarino
	Prato	Lasanha		Lasanha c/ Soja
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico			
Alergénicos	Leite, Farinha		Farinha	
Quinta-feira 17 nov	Sopa		Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
	Prato		Bacalhau c/ Natas	Legumes no Forno, c/ Natas
	Vegetais		Alface, tomate, rúcula	Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa		Clementina, maçã, pêra	Clementina, maçã, pêra
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico			
Alergénicos		Leite, Farinha	Farinha	
Sexta-feira 18 nov	Sopa	Feijão-verde		Feijão Verde
	Prato	Bife de peru no forno c/ arroz de cenoura		Seitan c/ Arroz de Cenoura
	Vegetais	Alface, Tomate, Rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Abacaxi, Maçã, Pera		Abacaxi, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	29 Kcal		34 Kcal
Alergénicos	Farinha		Farinha	

Mogadouro, 14 de Outubro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro


Irene dos Anjos Almeida

Pelo Município de Mogadouro


Câmara Municipal do 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