



EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Mogadouro	Ano Escolar: 2023/2024
Sector: Refeitório Município-Secundária Mogadour	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 16-10-2023 a 22-10-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	16 out	Sopa	Chuchu	Chuchu
	Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão vermelho		Tofu no forno com pimentos e arroz de feijão vermelho
	Vegetais	Alface, tomate e pimentos		Alface, tomate e pimentos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	642 Kcal		485 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço; Moluscos		Glúten; Amendoiros; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira	17 out	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato	Carne de porco estufada com massa com molho de tomate		Estufado de legumes com massa
	Vegetais	alface, cenoura e pimento		alface, cenoura e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	454 Kcal		407 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	18 out	Sopa	Repolho	Repolho
	Prato	Bacalhau com natas		Soja de legumes estufados com batata cozida
	Vegetais	Alface, Pepino, Rúcula		Alface, Pepino, Rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) /Mousse		Fruta da época (3 variedades) /Mousse
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	648 Kcal		592 Kcal
	Alergénicos	Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	19 out	Sopa	Feijão-verde	Feijão Verde
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de tomate		Seitan no forno com arroz de tomate
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	442 Kcal		412 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, 12 de Setembro de 2022

A Diretora do A. E. Mogadouro

Inês da Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Isabel Barão

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 solicitarem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refetório Município-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16-10-2023 a 22-10-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	20 out	Sopa	Canja	Brócolos
		Prato	Massada de peixe	Bolonhesa de lentilhas
		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	452 Kcal	400 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 12 de setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Inês Falcão Rocha

Pelo Município de Mogadouro

M.ª Regina B. de A. S.

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 Alergénicos, de acordo com o Reg. (CE) 853/2004, 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).

- A refeição inclui um pão de mistura. A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.