

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refetório Município-Básica Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	16 out	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Hambúrger com arroz de feijão	Salteado de legumes com arroz de feijão
		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	282 Kcal	351 Kcal
		Alergénicos	Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira	17 out	Sopa		Creme de legumes
		Prato		Massinha de peixe
		Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) /Mousse
		Pão		Pão Mistura
		V. Calórico		294 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	18 out	Sopa	Alho-francês	Alho-francês
		Prato	Jardineira de frango	Jardineira de tofu
		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	399 Kcal	279 Kcal
		Alergénicos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Alho; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	19 out	Sopa	Canja	Sopa de massinhas
		Prato	Salmão com arroz de feijão	Seitan no forno com arroz de tomate e feijão
		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	489 Kcal	261 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Sexta-feira	20 out	Sopa	Brócolos	Brócolos
		Prato	Lombo de porco no forno com massa e molho de tomate	Salteado de legumes e cogumelos com massa
		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	283 Kcal	208 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 6 de setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

*Luísa Rocha*

Pelo Município de Mogadouro

*[Assinatura]*

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.º11/2017 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 contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos. - A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitarem (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.