



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório Município-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18-09-2023 a 24-09-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	18 set	Sopa	Couve Lombarda e Feijão Catarino	Couve Lombarda e Feijão Catarino
		Prato	Almôndegas com massa esparguete	Massa com cogumelos e 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	703 Kcal	597 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	19 set	Sopa	Couve-coração	Couve-coração
		Prato	Pescada à gomes sá	Bringela no forno com batata
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	488 Kcal	335 Kcal
		Alergénicos	Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quarta-feira	20 set	Sopa	Feijão-verde	Feijão Verde
		Prato	Massa de frango	Massa gratinada com seitan
		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	462 Kcal	554 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	21 set	Sopa	Cenoura	Cenoura
		Prato	Red fish no forno com arroz primavera	Tofu crocante com arroz primavera
		Vegetais	Alface cenoura e pimento	Alface cenoura e pimento
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) /Mousse	Fruta da época (3 variedades) /Mousse
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	505 Kcal	487 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	22 set	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
		Prato	Peru no forno com batata assada	Soja estufada com batata cozida
		Vegetais	Alface, Pepino, Rúcula	Alface, Pepino, Rúcula
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	487 Kcal	592 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 12 de setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Inafalda Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Maria do Carmo

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) 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.