

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório Município-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 02-10-2023 a 08-10-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	02 out	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Empadão de atum	Empadão de legumes
		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	534 Kcal	451 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
		Terça-feira	03 out	Sopa
Prato	Lombo de porco com arroz branco			Feijão vermelho e legumes salteados com arroz de cenoura
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	457 Kcal			842 Kcal
Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos			Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço
Quarta-feira	04 out			Sopa
		Prato	Corvina grelhada com batata corada	Seitan no forno com batata assada
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Pudim	Fruta da época (3 variedades) Pudim
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	360 Kcal	334 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
		Sexta-feira	06 out	Sopa
Prato	Douradinhos com arroz de grão de bico			Cogumelos salteados com arroz de grão de bico
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	683 Kcal			390 Kcal
Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos			Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, 12 de setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

Mafalda Rocha

Pelo Município de Mogadouro

Fátima Baer

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