

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refetório Município-Secundária Mogadouro

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25-09-2023 a 01-10-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	25 set	Sopa	Agrião e feijão branco	Agrião e feijão branco
	Prato		Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura	Beringela gratinada 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		622 Kcal	525 Kcal
	Alergénicos		Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfatos; Moluscos	Soja; Leite; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfatos
Terça-feira	26 set	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
	Prato	Bife de peru panados com massa e molho de tomate		Bolonhesa de lentilha com massa espiral com molho de tomate
	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	599 Kcal		588 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfatos		Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfatos
Quarta-feira	27 set	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
	Prato		Abrótea com cebolada no forno com batata assada	Seitan no forno com batata assada
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		345 Kcal	334 Kcal
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfatos
Quinta-feira	28 set	Sopa	Couve-flor	Couve-flor
	Prato	Costeleta de porco grelhada com arroz de feijão		Tofu panado com arroz de feijão
	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	655 Kcal		743 Kcal
	Alergénicos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfatos; Tremoço		Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfatos
Sexta-feira	29 set	Sopa	Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
	Prato		Massada de pota e ameijoas	Massa com cogumelos e lentilhas
	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		460 Kcal	597 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfatos; Moluscos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfatos

Mogadouro, 12 de setembro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro

*Inês Fátima Rocha*

Pelo Município de Mogadouro

*Yveteia Bacalh*

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.