

<b>EMENTAS DA SEMANA</b>	<b>Entidade:</b> Município de Mogadouro	<b>Ano Escolar:</b> 2023/2024
<b>Sector:</b> Refetório Município-Secundária Mogadouro	<b>Tipo Refeição:</b> Almoço	<b>Semana:</b> 09-10-2023 a 15-10-2023

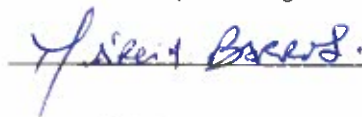
		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 out	Sopa	Repolho	Repolho
		Prato	Almôndegas estufadas com massa	Massa com soja
		Vegetais	Alface, tomate e pimentos	alface, cenoura e pimento
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	703 Kcal	556 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Aipo; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	10 out	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Maruca no forno com arroz branco	Legumes no forno com arroz de grão de bico
		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	428 Kcal	390 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quarta-feira	11 out	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Rancho de vitela com massa	Massa siciliana
		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	692 Kcal	502 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	12 out	Sopa	Couve Lombarda e Feijão Catarino	Couve Lombarda e Feijão Catarino
		Prato	Salmão no forno com arroz à grega	Tofu no forno com arroz à grega
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Pudim flan	Fruta da época (3 variedades) Pudim flan
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	755 Kcal	485 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; Tremoço
Sexta-feira	13 out	Sopa	Couve-flor	Couve-flor
		Prato	Frango assado no forno com batatas assadas	Beringela recheada com legumes com batatas assadas
		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	501 Kcal	335 Kcal
		Alergénicos	Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

Mogadouro, 12 de outubro de 2023

A Diretora do A. E. Mogadouro



Pelo Município de Mogadouro



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