

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mogadouro

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refetório Município-Secundária Mogadour

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 27-11-2023 a 03-12-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 27 nov	Sopa		Espinafres c/ Grão-de-Bico	Creme de legumes
	Prato		Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão vermelho	Seitan no forno com arroz de feijão vermelho
	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		642 Kcal	408 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço; Moluscos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira 28 nov	Sopa	Abóbora		Abóbora
	Prato	Massa à lavrador		Massa de legumes gratinada
	Vegetais	Alface, Pimento e Tomate		Alface, tomate e pimentos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico	577 Kcal		484 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Ovos; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço		Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 29 nov	Sopa		Creme de legumes	Espinafres c/ Grão-de-Bico
	Prato		Solha dourada com salada russa (feijão verde, cenoura e batata)	Jardineira de tofu
	Vegetais		alface, cenoura e pimento	alface, cenoura e pimento
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce	Fruta da época (3 variedades)/Sobremesa doce
	Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
	V. Calórico		431 Kcal	487 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 30 nov	Sopa	Feijão-verde		Feijão Verde
	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco		Soja com cogumelos e arroz de tomate
	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	540 Kcal		360 Kcal
	Alergénicos	Glúten; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos

Mogadouro, 26 de novembro 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) 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).
- 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.