



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
16 de setembro a 20 de setembro

Segunda-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Creme de Cenoura

Hambúrguer no forno com arroz de cenoura e brócolos salteados

Alergénios: contém glúten

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Terça-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Aveludado de Legumes

Salada de Peixe com beterraba, ervilhas e cenoura ralada

Alergénios: contém glúten, peixe e ovo

Gelatina

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Quarta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de feijão manteiga com hortaliça

Lacinhos tricolor com cogumelos, cenoura aos cubos, queijo e salada de alface

Alergénios: contém glúten, lactose

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Quinta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Creme de abóbora com massinha e hortelã

Alergénios: contém glúten

Arroz de atum com salada alface e tomate

Alergénios: contém peixe

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata Doce
- Abóbora

Sexta-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Grão com Espinafres

Panadinhos de frango no forno com esparguete e salada mista

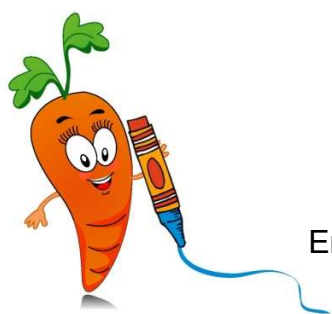
Alergénios: contém glúten, ovo

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
23 de setembro a 27 de setembro

Segunda-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Creme de Agrião
Arroz à salsicheiro com ovo, salsichas,
Ervilha e milho, com salada de alface
Alergénios: contém glúten, ovo
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa Juliana
Bacalhau Gomes de Sá
Alergénios: contém glúten, peixe
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Quarta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Aveludado de Legumes
Feijoada de legumes com arroz
Alergénios: contém soja
Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Couve Coração
- Azeite

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Feijão verde
Massada de peixe com cenoura e alho francês
Alergénios: contém peixe
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

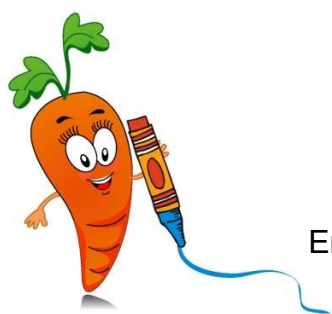
Sexta-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Canja
Alergénios: contém glúten
Frango assado com puré de batata cor de laranja (cenoura) e salada de alface
Alergénios: contém glúten
Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
30 de setembro a 4 de outubro

Segunda-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa Coração de Boi com Feijão Manteiga
Almôdegas com esparguete, cenoura e feijão verde
Alergénios: contém glúten
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Couve Coração
- Azeite

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Creme de abóbora com massinhas
Alergénios: contém glúten
Posta de Tintureira no forno com batata e brócolos salteados
Alergénios: contém glúten, peixe
Bolo de agrião ou espinafre
Alergénios: contém lactose, ovo

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Couve Coração
- Azeite

Quarta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Alho Francês
Massa gratinada com espinafres, lentilhas, queijo e salada mista
Alergénios: contém glúten, lactose
Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Couve Portuguesa
Arroz de Peixe malandrinho com salada de alface e tomate
Alergénios: contém glúten, peixe e ovo
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Sexta-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Hortaliça
Perna de Peru estufada com macarrão de ervilha e cenoura aos cubos
Alergénios: contém glúten
Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Couve Coração

