



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

## **Ementa Vegetariana 1** **Segunda-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Creme de Cenoura  
Massa gratinada com espinafre, lentilha, queijo e salada mista  
*\* Alergénios: contém glúten e soja.*  
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

## **Terça-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Aveludado de Legumes  
Chili vegetariano com arroz  
*Alergénios: contém soja*  
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 e 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*  
Lasanha de legumes com salada de alface e tomate  
*Alergénios: contém soja.*  
Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

## **Sexta-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Grão com Espinafres  
Esparguete com ovo mexido e salada de alface e cenoura ralada  
*Alergénios: contém ovo, 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  
**23 de setembro a 27 de setembro**

## Ementa Vegetariana 2

### Segunda-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Creme de Agrião  
Arroz branco com legumes estufados (courgette, ervilha e espinafre).  
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

### Terça-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa Juliana  
Esparguete com omelete de grão e salada mista  
*Alergénios: contém ovo*  
Gelatina com fruta

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
- Batata
- Couve Coração

### Quinta-Feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Feijão verde  
Salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)  
*Alergénios: contém soja, glúten*  
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

### Sexta-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Creme de Legumes  
Estrogonofe de cogumelos com massa  
*Alergénios: contém glúten e leite.*  
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**

### **Ementa Vegetariana 3** **Segunda-feira**

Pão de Mistura

*Alergénios: contém glúten*

Sopa Coração de Boi com Feijão Manteiga

Esparguete à Bolonhesa de soja com salada de alface

\* *Alergénios: contém glúten e soja.*

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Couve Coração

### **Terça-feira**

Pão de Mistura

*Alergénios: contém glúten*

Creme de abóbora com massinhas

*Alergénios: contém glúten*

Salada Russa (batata, cenoura, ervilha) com ovo

*Alergénios: contém ovo.*

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

### **Quarta-Feira**

Pão de Mistura

*Alergénios: contém glúten*

Sopa de Alho Francês

Massa tricolor, brócolos, cenoura salteada, ovo e queijo ralado

*Alergénios: contém glúten, ovo*

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

Chili vegetariano (feijão e soja) com arroz

*Alergénios: contém soja e glúten.*

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Couve Coração

### **Sexta-feira**

Pão de Mistura *Alergénios: contém glúten*

Sopa de Hortaliça

Pastelão de legumes (batata, ovo, cenoura e alho francês)

*Alergénios: contém ovo.*

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

