



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios Centro de Dia

**16 de setembro a 20 de setembro**

**Segunda-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de espinafres  
Peito de frango com cebolada, arroz de cenoura e salada  
*Alergénios: contém glúten*  
Fruta da Época

---

**Terça-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de feijão com hortaliça  
Perca do Nilo cozida com batata, ovo e feijão verde  
*Alergénios: contém glúten, peixe e ovo*  
Maçã assada

---

**Quarta-Feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de couve portuguesa  
Carne de vaca guisada com esparguete e ervilhas  
*Alergénios: contém glúten, lactose*  
Fruta da época

---

**Quinta-Feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de abóbora com curgete ralada  
*Alergénios: contém glúten*  
Pataniscas de bacalhau com arroz de grelos  
*Alergénios: contém peixe*  
Leite creme  
*Alergénios: contém ovo*

---

**Sexta-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Grão com lombardo  
Pá de porco com batata assada e salada  
*Alergénios: contém glúten, ovo*  
Fruta da época





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios Centro de Dia

**23 de setembro a 27 de setembro**

**Segunda-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de feijão verde  
Lulas estufadas com batata e ervilha  
*Alergénios: contém glúten, ovo*  
Fruta da Época

**Terça-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa Juliana  
Bacalhau à Gomes Sá com salada mista  
*Alergénios: contém glúten, peixe*  
Pera assada

**Quarta-Feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de nabiça  
Feijoada com carne de vaca e arroz branco  
*Alergénios: contém soja*  
Fruta da época

**Quinta-Feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de agrião  
Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface  
*Alergénios: contém peixe*  
Arroz doce

**Sexta-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Canja  
*Alergénios: contém glúten*  
Frango assado com batata corada e salada  
*Alergénios: contém glúten*  
Fruta da época





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios Centro de Dia  
**30 de setembro a 4 de outubro**

**Segunda-feira**

Pão de Mistura  
Alergénios: contém glúten  
Sopa Coração de Boi com Feijão Manteiga  
Carne de Vaca estufada com arroz de legumes  
Alergénios: contém glúten  
Fruta da Época

**Terça-feira**

Pão de Mistura  
Alergénios: contém glúten  
Sopa de agrião  
Alergénios: contém glúten  
Posta de tintureira no forno com batata e couve portuguesa salteada  
Alergénios: contém glúten, peixe  
Maçã assada

**Quarta-Feira**

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

**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  
Mousse de chocolate

**Sexta-feira**

Pão de Mistura  
Alergénios: contém glúten  
Sopa de grão com coração de boi  
Carne de porco à portuguesa  
Alergénios: contém glúten  
Fruta da época

