



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios Centro de Dia

**4 de Novembro a 8 de Novembro**

**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  
**11 de Novembro a 15 de Novembro**

**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





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios Centro de Dia

**18 de Novembro a 22 de Novembro**

**Segunda-feira**

Pão de Mistura  
Alergénios: contém glúten  
Sopa de Nabiça  
Jardineira de carne de vaca com batata, cenoura e ervilha  
Alergénios: contém soja  
Fruta da Época

---

**Terça-feira**

Pão de Mistura  
Alergénios: contém glúten  
Sopa de espinafres  
Salada de bacalhau com grão, ovo, salsa e cebola  
Alergénios: contém glúten, peixe, ovo  
Pera assada

---

**Quarta-Feira**

Pão de Mistura  
Alergénios: contém glúten  
Sopa de Feijão Branco e legumes  
Açorda com carapau frito e salada mista  
Alergénios: contém glúten, ovo  
Fruta da época

---

**Quinta-Feira**

Pão de Mistura  
Alergénios: contém glúten  
Sopa de legumes  
“Redfish” no forno com batata e couve portuguesa salteada  
Alergénios: contém peixe  
Gelatina

---

**Sexta-feira**

Pão de Mistura  
Alergénios: contém glúten  
Sopa de feijão verde  
Frango estufado com arroz de cenoura e salada de alface  
Salada de Fruta





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios Centro de Dia  
**25 de Novembro a 29 de Novembro**

### Segunda-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Agrião  
Arroz de frango escondidinho com alface  
*\* Alergénios: contém glúten*  
Fruta da Época

---

### Terça-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Lombardo  
Jardineira de pota  
*Alergénios: contém glúten, peixe*  
Maça assada

---

### Quarta-Feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa Juliana  
Omelete com Arroz de cenoura e salada mista  
*Alergénios: contém ovo*  
Fruta da época

---

### Quinta-Feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Caldo verde  
*Alergénios: contém glúten*  
Meia desfeita (bacalhau desfiado com feijão frade e batata)  
*Alergénios: contém glúten, bacalhau e ovo*  
Leite creme

---

### Sexta-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de legumes  
Cozido à portuguesa  
*Alergénios: contém glúten*  
Salada de Fruta

