



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
4 de Novembro a 8 de Novembro

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

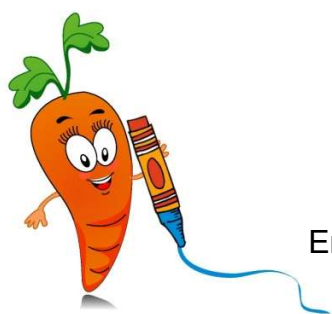
Sexta-feira

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
11 de Novembro a 15 de Novembro

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

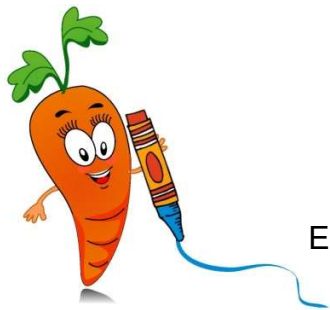
Sexta-feira

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





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
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

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Terça-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Aveludado de legumes

Douradinhos com arroz de ervilha e cenoura

Alergénios: contém glúten, peixe, ovo

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Quarta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Feijão Branco e legumes

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 Alho Francês

“Redfish” no forno com batata corada e brócolos salteados

Alergénios: contém peixe

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Sexta-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Creme de espinafre

Frango estufado com arroz de cenoura e salada de alface

Salada de Fruta

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

25 de Novembro a 29 de Novembro

Segunda-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Agrião

Esparguete à Bolonhesa e salada de alface

Alergénios: contém glúten

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Terça-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Lombardo

Salada de peixe, batata, grão, cenoura e ervilha

Alergénios: contém glúten, peixe

Leite Creme

Alergénios: contém glúten

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Quarta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa Juliana

Arroz de cenoura com omelete e salada mista

Alergénios: contém ovo

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Quinta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Creme de ervilha

Alergénios: contém glúten

Bacalhau à Brás com salada de cenoura ralada

Alergénios: contém glúten, bacalhau e ovo

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Sexta-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Creme de cenoura

Peru Assado com fusi e cenouras salteadas

Alergénios: contém glúten

Salada de Fruta

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

