



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

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
11 de Novembro a 15 de Novembro

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





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI

18 de Novembro a 22 de Novembro

Ementa 4

Ementa Vegetariana 4 **Segunda-feira**

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Nabiça

Jardineira de legumes e soja

** Alergénios: contém soja.*

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata Doce

Terça-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Aveludado de legumes

Arroz alegre (arroz, milho, cenoura e ervilhas) com ovo e salada

Alergénios: contém ovo

Leite Creme

Alergénios: contém ovo

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata Doce

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.

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata Doce

Quinta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Alho Francês

Hamburger de soja com arroz e salada

Alergénios: contém soja, glúten

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata Doce

Sexta-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Creme de espinafre

Salada de massa com legumes (ervilhas e cenoura) e queijo

Alergénios: contém glúten e leite.

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata Doce





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI

25 de Novembro a 29 de Novembro**Ementa Vegetariana 5**
Segunda-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Agrião

Migas de feijão frade e couve

** 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

Bolonesa de lentilha

Alergénios: contém glúten

Gelatina com Fruta

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

Cuscus com curgete, cenoura e ervilha

Alergénios: contém glúten

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Sexta-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Creme de cenoura

Rancho vegetariano, macarrão, grão de bico, tomate, cenoura, couve

lombarda e cebola

Alergénios: contém glúten

Salada de Fruta

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimentos de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.

