



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
7 de outubro a 11 de outubro

Segunda-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Nabika

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

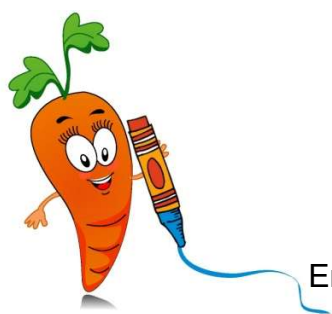
Frango estufado com arroz de cenoura e salada de alface

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
14 de outubro a 18 de outubro**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





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
21 de outubro a 25 de outubro

Segunda-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Feijão Verde

Empadão de arroz com carne picada e salada de alface

Alergénios: contém ovo, glúten

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Terça-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Coração de Boi

Atum com feijão-frade e ovo ralado

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 Nabiça

Alho Francês à Bráz de salada de alface e beterraba ralada

Alergénios: contém glúten

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Quinta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Agrião

Lombo de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista

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 Cenoura

Frango assado com batata courada no forno e salada mista

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
28 de outubro a 1 de Novembro

Segunda-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Creme de Cenoura

Hambúrguer no forno com arroz de cenoura e brócolos
salteados

Alergénios: contém glúten

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes
produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

Terça-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Aveludado de Legumes

Salada de Peixe com beterraba, ervilhas e cenoura ralada

Alergénios: contém glúten, peixe e ovo

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, 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

Arroz de atum com salada alface e tomate

Alergénios: contém peixe

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes
produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata Doce
- Abóbora

Sexta-feira

FERIADO

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

