



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





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios Centro de Dia  
7 de outubro a 11 de outubro

### Segunda-feira

Pão de Mistura  
Alergénios: contém glúten  
Sopa de Nabica  
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  
**14 de outubro a 18 de outubro**

### 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





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios Centro de Dia  
**21 de outubro a 25 de outubro**

**Segunda-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Feijão Verde  
Esparguete com carne de vaca e cenoura  
*Alergénios: contém ovo, glúten*  
Fruta da Época

---

**Terça-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Coração de Boi  
Salada russa com atum, feijão frade e ovo  
*Alergénios: contém glúten, peixe, ovo*  
Pêra assada

---

**Quarta-Feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Nabica  
Rancho de frango  
*Alergénios: contém glúten*  
Fruta da época

---

**Quinta-Feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa Juliana  
Filetes de pescada com arroz de feijão  
*Alergénios: contém peixe*  
Bolo de agrião ou espinafre  
*Alergénios: contém lactose, ovo*

---

**Sexta-feira**

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Feijão Branco e legumes  
Jardineira de frango  
Fruta da Época





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios Centro de Dia

**28 de outubro a 1 de Novembro**

**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**

**FERIADO**

