



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

### **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  
14 de outubro a 18 de outubro**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





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI  
**21 de outubro a 25 de outubro**

## Ementa Vegetariana 6 Segunda-feira

Pão de Mistura

*Alergénios: contém glúten*

Sopa de Feijão Verde

Empadão de legumes, alho francês, brócolos, curgete e beterraba ralada

*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 Coração de Boi

Salada de feijão frade, batata, ervilha, cenoura e ovo

*Alergénios: contém ovo*

Bolo de Espinafre ou Agrião

*Alergénios: contém lactose, ovo*

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite

## Quarta-Feira

Pão de Mistura

*Alergénios: contém glúten*

Sopa de Nabiça

Salada de cogumelos com massa fúsil colorida e salada de alface e beterraba

*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

Hambúrguer de grão com batata assada e salada de alface

*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

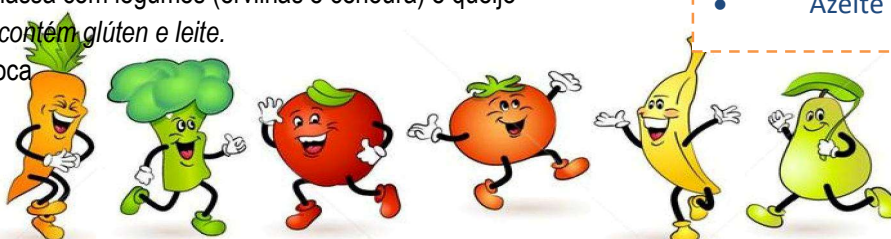
Salada de massa com legumes (ervilhas e cenoura) e queijo

*Alergénios: contém glúten e leite.*

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Batata
- Azeite





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI  
**28 de outubro a 1 de Novembro**

## Ementa Vegetariana 1

### Segunda-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Creme de Cenoura  
Massa gratinada com espinafre, lentilha, queijo e salada mista  
*\* Alergénios: contém glúten e soja.*  
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Azeite

### Terça-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Aveludado de Legumes  
Chili vegetariano com arroz  
*Alergénios: contém soja*  
Gelatina

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- 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 e lactose.*  
Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Azeite

### Quinta-Feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Creme de abóbora com massinha e hortelã  
*Alergénios: contém glúten*  
Lasanha de legumes com salada de alface e tomate  
*Alergénios: contém soja.*  
Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Azeite

### Sexta-feira

FERIADO

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

