

## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI  
2 de Dezembro a 6 de Dezembro**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 Doce

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 Doce

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 Doce

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 Doce

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

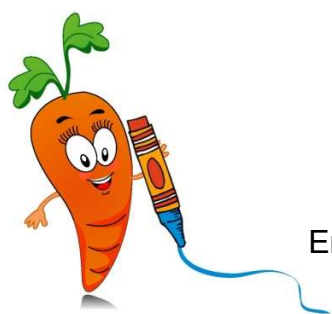
Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

Cenoura

Batata Doce

Azeite





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI  
**9 de Dezembro a 13 de Dezembro**

### Segunda-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Creme de Cenoura  
Jardineira de Vaca com Abóbora  
*Alergénios: contém glúten*  
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

Cenoura	Batata Doce
Abóbora	Azeite

### Terça-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Aveludado de Legumes  
Pescada no Forno com Abóbora e Arroz Primavera  
*Alergénios: contém glúten, peixe e ovo*  
Gelatina

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

Cenoura	Batata Doce
Abóbora	Azeite

### Quarta-Feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Feijão Manteiga com Hortalça  
Guisado de Lentilhas com Abóbora  
*Alergénios: contém glúten, lactose*  
Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

Cenoura	Batata Doce
Abóbora	Azeite

### Quinta-Feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Creme de abóbora com massinha e hortelã  
*Alergénios: contém glúten*  
Bacalhau à Brás com Salada de Cenoura Ralada  
*Alergénios: contém glúten, bacalhau e ovo*  
Pudim de Abóbora

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

Cenoura	Batata Doce
Abóbora	Azeite

### Sexta-feira

Pão de Mistura  
*Alergénios: contém glúten*  
Sopa de Grão com Espinafres  
Peru Assado com Puré de Abóbora  
*Alergénios: contém glúten, ovo*  
Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

Cenoura	Batata Doce
Abóbora	Azeite





**JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS**  
**Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI**  
**16 de Dezembro a 20 de Dezembro**

### 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 Doce  
 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 Doce  
 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 Doce  
 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 Doce  
 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 Doce  
 Azeite





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI  
**23 de Dezembro a 27 de Dezembro**

**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 Doce  
Azeite

---

**Terça-feira****Tolerância de Ponto**

---

**Quarta-Feira****FERIADO**

---

**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 Doce  
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 Doce  
Azeite







JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS  
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI  
**30 de Dezembro a 3 de Janeiro**

### 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 Doce

Azeite

### Terça-feira

#### Tolerância de Ponto

### Quarta-Feira

#### FERIADO

### 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 Doce

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 Doce

Azeite

