



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
2 de Dezembro a 6 de Dezembro

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 Doce
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 Doce
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 Doce
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 Doce
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 Doce
Azeite





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI

9 de Dezembro a 13 de Dezembro**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 Batata Doce

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 Batata Doce

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 Batata Doce

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 Batata Doce

Azeite

Sexta-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Grão com Espinafres

Esparguete com ovo mexido e salada de alface e cenoura ralada

Alergénios: contém ovo, 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
16 de Dezembro a 20 de Dezembro

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 Doce
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 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
Salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
Alergénios: contém soja, glúten
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:
Cenoura Batata Doce
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 Doce
Azeite





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
23 de Dezembro a 27 de Dezembro

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 Doce
Azeite

Terça-feira

Tolerância de Ponto

Quarta-Feira

FERIADO

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 Doce
Azeite

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 Doce
Azeite





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

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
Azeite

Terça-feira

Tolerância de Ponto

Quarta-Feira

FERIADO

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
Azeite

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
Azeite

