



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI

30 de novembro a 04 de dezembro de 2020

Ementa 7

Segunda-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Coentros

Macarrão com carne picada com salada de Alface

Alergénios: contém ovo, glúten

Fruta da Época

Tolerância de ponto

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura - Abóbora
- Batata doce - Limão
- Cebola - Azeite
- Carne de vaca – Fruta (maçã, pêra)

Terça-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de nabiça

Pota estufada com molho de tomate e batata com salada

Arroz Doce

Alergénios: contém glúten, ovo e lactose

Feriado

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura - Abóbora
- Batata doce
- Cebola - Azeite
- Fruta (maçã, pêra)

Quarta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de feijão catarino e legumes

Estufado de Legumes com arroz branco

Alergénios: contém glúten

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura - Abóbora
- Batata doce - Feijão catarino
- Cebola - Azeite
- Fruta (maçã, pêra)

Quinta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Feijão de Verde

Caldeirada de Peixe

Alergénios: contém peixe

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura - Abóbora
- Batata doce
- Cebola - Azeite
- Fruta (maçã, pêra)

Sexta-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Creme de Abóbora com massinha e hortelã

Cuscus com frango desfiado e repolho

Alergénios: contém glúten

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura - Abóbora
- Batata doce - Limão
- Cebola - Azeite
- Fruta (maçã, pêra)

