



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

Ementa Vegetariana Segunda-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de coentros

Massa com brócolos salteados, cenoura e ovo

Alergénios: contém glúten

Fruta da Época

**Tolerância
de ponto**

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

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

Terça-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de nabiça

Empadão de legumes com espinafre, cenoura e alho francês

Alergénios: contém ovo

Arroz doce

Alergénios: contém lactose, ovo

Feriado

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

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

Quarta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de feijão catarino e legumes

Estufado de legumes (couve lombardo, cenoura e curgete) com arroz branco

Alergénios: contém glúten

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

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

Quinta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de feijão verde

Ensopado de grão com legumes e arroz

Alergénios: contém glúten

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

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

Sexta-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Creme de abóbora com massinhas e hortelã

Cuscus de legumes, curgete, lombardo cenoura, milho e tomate

Alergénios: contém glúten e leite.

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura - Abóbora
- Batata doce - Fruta(maçã)
- Cebola - Azeite
- Bolacha areada (lanche)

