



Ementa 7

JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
01 de março a 05 de março

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

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Abóbora
- Limão
- Azeite
- Carne de vaca
- Fruta (maçã)

Terça-feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Alho Francês

Peixe estufado com molho de tomate e batata com salada de alface

Arroz Doce

Alergénios: contém glúten, ovo e lactose

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Abóbora
- Azeite
- Fruta (maçã)

Quarta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Feijão Catarino com Legumes

Estufado de Legumes com arroz branco

(couve lombardo, curgete, cenoura, milho)

Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Abóbora
- Feijão catarino
- Azeite
- Fruta (maçã)

Quinta-Feira

Pão de Mistura

Alergénios: contém glúten

Sopa de Legumes

Caldeirada de Peixe

Alergénios: contém peixe

Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Abóbora
- Azeite
- Fruta (maçã)

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
- Limão
- Azeite
- Fruta (maçã)

