



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

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

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Abóbora
- Fruta (maçã)
- Azeite

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Alho Francês
Empadão de legumes com espinafre, cenoura e alho francês
Alergénios: contém ovo
Arroz doce
Alergénios: contém lactose, ovo

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

- Cenoura
- Abóbora
- Fruta (maçã)
- Azeite

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)
Alergénios: contém glúten
Fruta da época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

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

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Legumes
Ensopado de grão com legumes e arroz
Alergénios: contém glúten
Fruta da Época

Esta ementa contém os seguintes produtos biológicos:

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

