



Viver **mais**  
**Olivais**  
Junta de Freguesia

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES,  
SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE  
SEMANA DE 6 A 10 DE FEVEREIRO

1º CICLO E JI

  
**Olivais**  
vive a  
alimentação saudável  
e amiga do ambiente



## SEGUNDA-FEIRA // 6 DE FEVEREIRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Coração de boi com feijão catarino  
**PRATO** | Ninho de Almôndegas com salada de alface e tomate - *Alergénios: contém glúten*  
**VEGETARIANO** | Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface  
- *Alergénios: contém glúten e soja*  
**SOBREMESA** | Fruta da época  
**LANCHE** | Pão com queijo e batido de fruta

Família  
Rosa



## TERÇA-FEIRA // 7 DE FEVEREIRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Creme de abóbora com massinhas e hortelã -  
*Alergénios: contém glúten*  
**PRATO** | Arroz de peixe malandrinho com salada de alface e tomate. *Alergénios: peixe*  
**VEGETARIANO** | Salada russa (batata, cenoura, ervilha) com ovo - *Alergénios: contém ovo*  
**SOBREMESA** | Maçã assada com canela  
**LANCHE** | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura

## QUARTA-FEIRA // 8 DE FEVEREIRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Grão com hortaliça  
**PRATO** | Massa gratinada com espinafres, lentilhas, queijo ralado e salada - *Alergénios: contém glúten e lactose*  
**VEGETARIANO** | Massa gratinada com espinafres, lentilhas, queijo ralado e salada. *Alergénios: glúten e lactose*  
**SOBREMESA** | Fruta da época  
**LANCHE** | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas

## QUINTA-FEIRA // 9 DE FEVEREIRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Couve lombardo  
**PRATO** | Brócolos salteados com batata "redfish" assado no forno - *Alergénios: contém peixe*  
**VEGETARIANO** | Cuscuz com curgete, cenoura e ervilha - *Alergénios: contém glúten*  
**SOBREMESA** | Fruta da época  
**LANCHE** | Pão com queijo e batido de fruta

## SEXTA-FEIRA // 10 DE FEVEREIRO

Pão de mistura - *Alergénios: contém glúten* // **SOPA** | Canja - *Alergénios: contém glúten* **VEGETARIANO** - Creme de ervilha  
**PRATO** | Arroz de cenoura com frango assado no forno e salada de alface  
**VEGETARIANO** | Pastelão de legumes (batata, ovo, cenoura e alho francês) - *Alergénios: contém glúten*  
**SOBREMESA** | Fruta da época  
**LANCHE** | Delícia de aveia com banana



A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimentos de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.