



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
3 de Abril a 7 de Abril

Segunda-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Feijão Verde
Empadão de arroz com carne picada e salada de alface
Alergénios: contém ovo, glúten
Fruta da Época

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Coração de Boi
Atum com feijão-frade e ovo ralado
Alergénios: contém glúten, peixe, ovo
Bolo de agrião ou espinafre
Alergénios: contém lactose, ovo

Quarta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Nabiça
Salada de frango desfiado com massa fusilli colorida e salada de alface e beterraba ralada
Alergénios: contém glúten
Fruta da época

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Agrião
Lombo de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista
Alergénios: contém peixe
Fruta da Época

Sexta-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Creme de Cenoura
Frango assado com batata frita e salada mista
Fruta da Época





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
10 de Abril a 14 de Abril

Segunda-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Creme de Cenoura
Hambúguer no forno com arroz de cenoura e brócolos salteados
Alergénios: contém glúten
Fruta da Época

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Creme de Cenoura
Empadão de Batata e Beterraba, pescada, espinafres e cenoura ralada
Alergénios: contém glúten, peixe e ovo
Gelatina

Quarta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de feijão manteiga com hortaliça
Lacinhos tricolor com cogumelos, cenoura aos cubos, queijo e salada de alface
Alergénios: contém glúten, lactose
Fruta da época

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Creme de abóbora com massinha e hortelã
Alergénios: contém glúten
Arroz de atum com salada alface e tomate
Alergénios: contém peixe
Fruta da época

Sexta-feira

FERIADO





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
17 de Abril a 21 de Abril

Segunda-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Creme de Agrião
Arroz à salsicheiro com ovo, salsichas, ervilha e milho, com salada de alface
Alergénios: contém glúten, ovo
Fruta da Época

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa Juliana
Pescada à Brás com salada mista
Alergénios: contém glúten, peixe
Arroz Doce
Alergénios: contém glúten e ovo

Quarta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Aveludado de Legumes
Feijoada de legumes com arroz
Alergénios: contém soja
Fruta da época

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Feijão verde
Massada de peixe com cenoura e alho francês
Alergénios: contém peixe
Fruta da Época

Sexta-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Canja
Alergénios: contém glúten
Frango assado com puré de batata cor de laranja (cenoura) e salada de alface
Alergénios: contém glúten
Fruta da época





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
24 de Abril a 28 de Abril

Segunda-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa Coração de Boi com Feijão Manteiga
Carne de porco estufada com macarrão de ervilha e cenoura aos cubos
Alergénios: contém glúten
Fruta da Época

Terça-feira

FERIADO

Quarta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Alho Francês
Massa gratinada com espinafres, lentilhas, queijo e salada mista
Alergénios: contém glúten, lactose
Fruta da época

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Couve Portuguesa
Arroz de Peixe malandrinho com salada de alface e tomate
Alergénios: contém glúten, peixe e ovo
Fruta da Época

Sexta-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Hortalíça
Almôdegas com esparguete, cenoura e ervilhas
Alergénios: contém glúten
Fruta da época

