



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
31 de Julho a 4 de Agosto

Segunda-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Agrião
Esparguete à Bolonhesa e salada de alface
** Alergénios: contém glúten*
Fruta da Época

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Lombardo
Salada de peixe, batata, grão, cenoura e ervilha
Alergénios: contém glúten, peixe
Gelatina com fruta
Alergénios: contém lactose

Quarta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa Juliana
Arroz de cenoura com omelete e salada mista
Alergénios: contém ovo
Fruta da época

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Creme de ervilha
Alergénios: contém glúten
Bacalhau à Brás com salada de cenoura ralada
Alergénios: contém glúten, bacalhau e ovo
Fruta da Época

Sexta-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Creme de cenoura
Peru Assado com fassili e cenouras salteadas
Alergénios: contém glúten
Salada de Fruta





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
7 de Agosto a 11 de Agosto

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
14 de Agosto a 18 de Agosto

Segunda-feira

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

Terça-feira

FERIADO

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

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa de Grão com Espinafres
Panadinhos de frango no forno com esparguete e salada mista
Alergénios: contém glúten, ovo
Fruta da época





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI
21 de Agosto a 25 de Agosto

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

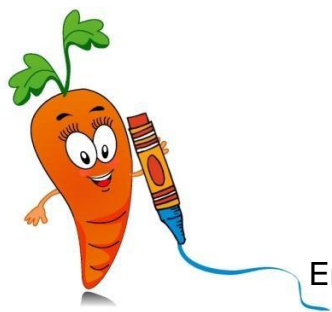
Quinta-Feira

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
28 de Agosto a 1 de Setembro

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

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
 Creme de abóbora com massinhas
Alergénios: contém glúten
 Lombinho Perca do Nilo no forno com batata e brócolos salteados
Alergénios: contém glúten, peixe
 Mousse de Chocolate
Alergénios: contém glúten

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 Hortaliça
 Almôdegas com esparguete, cenoura e ervilhas
Alergénios: contém glúten
 Fruta da época

