



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI

Ementa Vegetariana 2 a 6 de Outubro Segunda-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Jardineira de legumes e soja
** Alergénios: contém soja.*
Fruta da Época

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Arroz alegre (arroz, milho, cenoura e ervilhas) com ovo e salada
Alergénios: contém ovo
Fruta da época

Quarta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Grão-de-bico guisado com massa e salada
Alergénios: contém glúten.
Fruta da época

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Hamburger de soja com arroz e salada
Alergénios: contém soja, glúten
Fruta da Época

Sexta-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Salada de massa com legumes (ervilhas e cenoura) e queijo
Alergénios: contém glúten e leite.
Fruta da época





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI

Ementa Vegetariana 9 a 13 de Outubro **Segunda-feira**

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Massa gratinada com espinafre, lentilha, queijo e salada mista
** Alergénios: contém glúten e soja.*
Fruta da Época

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Chili vegetariano com arroz
Alergénios: contém soja
Gelatina

Quarta-Feira

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

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Alergénios: glúten
Lasanha de legumes com salada de alface e tomate
Alergénios: contém soja.
Fruta da época

Sexta-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Esparguete com ovo mexido e salada de alface e cenoura ralada
Alergénios: contém ovo, glúten
Fruta da época





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI

Ementa Vegetariana 16 a 20 de Outubro Segunda-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Arroz branco com legumes estufados (courgette, ervilha e espinafre).
Fruta da Época

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Esparguete com omelete de grão e salada mista
Alergénios: contém ovo
Gelatina com fruta

Quarta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Feijoada de legumes com arroz
Alergénios: contém soja.
Fruta da época

Quinta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
Alergénios: contém soja, glúten
Fruta da Época

Sexta-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Estrogonofe de cogumelos com massa
Alergénios: contém glúten e leite.
Fruta da época





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS
Ementa dos refeitórios escolares das escolas de 1ºCiclo e JI

Ementa Vegetariana 23 a 27 de Outubro **Segunda-feira**

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Esparguete à Bolonhesa de soja com salada de alface
* Alergénios: contém glúten e soja.
Fruta da Época

Terça-feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Salada Russa (batata, cenoura, ervilha) com ovo
Alergénios: contém ovo.
Fruta da época

Quarta-Feira

Pão de Mistura
Alergénios: contém glúten
Sopa do Dia
Massa gratinada com legumes e queijo e salada
Alergénios: contém leite e soja.
Fruta da época

Quinta-Feira

Pão de Mistura *Alergénios: contém glúten*
Sopa do Dia
Chili vegetariano (feijão e soja) com arroz
Alergénios: contém soja e glúten.
Fruta da época

Sexta-feira

Pão de Mistura *Alergénios: contém glúten*
Sopa do Dia
Pastelão de legumes (batata, ovo, cenoura e alho francês)
Alergénios: contém ovo.
Fruta da época

