



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

**3 de Julho a 7 de Julho**

**Ementa Vegetariana**

**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

**10 de Julho a 14 de Julho**

**Ementa Vegetariana**

**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





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

**17 de Julho a 21 de Julho**

**Ementa Vegetariana 4**

**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

**24 de Julho a 28 de Julho**

**Ementa Vegetariana**

**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

