OLIVAIS
JUNTA DE FREGUESIA

EMENTA DOS REFEITÓRIOS
ESCOLARES, SAUDÁVEIS
E AMIGOS DO AMBIENTE

SEMANA DE 29 DE SETEMBRO A 03 DE OUTUBRO

1ºCICLO E JI

SEGUNDA-FEIRA // 29 DE SETEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Juliana
PRATO | Esparguete à bolonhesa com salada de alface - **Alergénios: contém glúten**
VEGETARIANO | Bolonhesa de lentilhas com esparguete - **Alergénios: contém glúten**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com queijo e leite - **Alergénios: contém glúten, lactose**

TERÇA-FEIRA // 30 DE SETEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Lombardo
PRATO | Salada com batata, grão, cenoura, ervilha e peixe - **Alergénios: contém pescado**
VEGETARIANO | Migas de feijão frade e couve - **Alergénios: contém glúten**
SOBREMESA | Gelatina
LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta - **Alergénios: contém glúten, lactose**

QUARTA-FEIRA // 01 DE OUTUBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Lentilhas com legumes
PRATO | Arroz de cenoura com omelete e salada mista - **Alergénios: contém ovos, lactose**
VEGETARIANO | Arroz de cenoura com omelete e salada mista - **Alergénios: contém ovos, lactose**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas - **Alergénios: contém glúten, pescado**

QUINTA-FEIRA // 02 DE OUTUBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Creme de espinafres
PRATO | Massa cotovelos com peixe estufado e salada de tomate - **Alergénios: contém glúten, pescado**
VEGETARIANO | Chili vegetariano (feijão e soja) com arroz - **Alergénios: contém soja**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura - **Alergénios: contém glúten, lactose**

SEXTA-FEIRA // 03 DE OUTUBRO

Pão de mistura **- Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Creme de ervilha
PRATO | Arroz de cenoura com frango estufado e salada de alface.
VEGETARIANO | Rancho vegetariano, macarrão, grão de bico, tomate, cenoura, couve lombardo e cebola - **Alergénios: contém glúten**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Delicia de aveia com banana - **Alergénios: contém glúten e lactose**