OLIVAIS
JUNTA DE FREGUESIA

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES, SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE

SEMANA DE 02 A 06 DE NOVEMBRO

1ºCICLO E JI

Caso surjam alterações, as mesmas serão enviadas por email aos encarregados de educação e colocadas no portão da escola.

SEGUNDA-FEIRA // 02 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Coração de boi com feijão catarino
PRATO | Esparguete com almôndegas e cenoura ralada - **Alergénios: contém glúten, soja**
VEGETARIANO | Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface - **Alergénios: contém glúten, soja**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com queijo e leite - **Alergénios: contém glúten, lactose**

TERÇA-FEIRA // 03 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Creme de abóbora com massinhas e hortelã – **Alergénios: contém glúten**
PRATO | Arroz de peixe malandrinho com salada de alface e tomate - **Alergénios: contém pescado**
VEGETARIANO | Salada russa (batata, cenoura, ervilha) com ovo - **Alergénios: contém ovo**
SOBREMESA | Maçã assada com canela
LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta - **Alergénios: contém glúten, lactose**

QUARTA-FEIRA // 04 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Grão com hortaliças
PRATO | Massa gratinada com espinafres, lentilhas, ovo, queijo ralado e salada - **Alergénios: contém glúten, ovo e lactose**
VEGETARIANO | Massa gratinada com espinafres, lentilhas, ovo, queijo ralado e salada - **Alergénios: contém glúten, ovo e lactose**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas - **Alergénios: contém glúten, pescado**

QUINTA-FEIRA // 05 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Couve lombardo
PRATO | Brócolos salteados com batata e "redfish" assados no forno - **Alergénios: pescado**
VEGETARIANO | Cuscuz com curgete, cenoura e ervilha - **Alergénios: contém glúten**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura - **Alergénios: contém glúten, lactose**

SEXTA-FEIRA // 06 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Canja - **Alergénios: contém glúten** ***VEGETARIANO*** - Creme de ervilha
PRATO | Arroz de cenoura com frango assado no forno e salada de alface.
VEGETARIANO | Pastelão de legumes (batata, ovo, cenoura e alho francês) – **Alergénios: contém ovos, lactose**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Delicia de aveia com banana - **Alergénios: contém glúten, lactose**