OLIVAIS
JUNTA DE FREGUESIA

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES, SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE

SEMANA DE 07 A 11 DE DEZEMBRO

1ºCICLO E JI

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

SEGUNDA-FEIRA // 07 DE DEZEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Hortaliças
PRATO | Arroz de cenoura com strogonoff e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, lactose**
VEGETARIANO | Arroz de cenoura com legumes estufados (curgete, ervilha e espinafre)
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com queijo e leite - **Alergénios: contém glúten, lactose**

TERÇA-FEIRA // 08 DE DEZEMBRO

FERIADO

QUARTA-FEIRA // 09 DE DEZEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Creme de agrião
PRATO | Feijoada de legumes com arroz e ovo mexido - **Alergénios: contém ovo**
VEGETARIANO | Feijoada de legumes com arroz e ovo mexido - **Alergénios: contém ovo**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas - **Alergénios: contém glúten, pescado**

QUINTA-FEIRA // 10 DE DEZEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Legumes
PRATO | Massada de cenoura, alho francês e peixe com salada mista - **Alergénios: contém glúten, pescado**
VEGETARIANO | Salada russa (batata, cenoura, ervilha e ovo cozido) - **Alergénios: contém ovos**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura - **Alergénios: contém glúten, lactose**

SEXTA-FEIRA // 11 DE DEZEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Lentilhas
PRATO | Batata assada com peru assado e cenoura ralada
VEGETARIANO | Strogonoff de cogumelos com massa espiral - **Alergénios: contém glúten, lactose**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Delicia de aveia com banana - **Alergénios: contém glúten, lactose**