OLIVAIS
JUNTA DE FREGUESIA

# EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES, SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE

## SEMANA DE 09 A 13 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 // 09 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Lombardo
**PRATO** | Empadão de arroz com carne picada acompanhado de salada mista
**VEGETARIANO** | Jardineira de legumes com tofu - **Alergénios: contém soja**
**SOBREMESA** | Fruta da época
**LANCHE** | Pão com manteiga e batido de fruta - **Alergénios: contem glúten, lactose**

### TERÇA-FEIRA // 10 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Alho francês
**PRATO** | Brócolos salteados com batata e abrótea assada no forno - **Alergénios: contém pescado**
**VEGETARIANO** | Hamburger de vegetais com arroz de cenoura e salada mista - **Alergénios: contém soja**
**SOBREMESA** | Salada de fruta
**LANCHE** | Pão com queijo e leite - **Alergénios: contem glúten, lactose**

### QUARTA-FEIRA // 11 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Feijão catarino e legumes
**PRATO** | Bolonhesa de soja com ovo ralado e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, soja, ovo**
**VEGETARIANO** | Bolonhesa de soja com ovo ralado e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, soja, ovo**
**SOBREMESA** | Fruta da época
**LANCHE** | Pão com fiambre de aves e leite - **Alergénios: contem glúten, lactose**

### QUINTA-FEIRA // 12 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Aveludado de legumes
**PRATO** | Arroz de ervilhas com douradinhos no forno acompanhado com salada de alface - **Alergénios: contém glúten, ovo, pescado. Pode conter vestígios de crustáceos e moluscos.**
**VEGETARIANO** | Arroz alegre (arroz, milho, cenoura e ervilhas) com ovo e salada - **Alergénios: contém ovo**
**SOBREMESA** | Fruta da época
**LANCHE** | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura - **Alergénios: contem glúten, lactose**

### SEXTA-FEIRA // 13 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Creme de espinafre
**PRATO** | Massa espiral com cenoura salteada e peru assado, acompanhado com salada mista - **Alergénios: contém glúten**
**VEGETARIANO** | Salada de massa com legumes (ervilhas e cenoura) e queijo - **Alergénios: contém glúten e lactose**.
**SOBREMESA** | Fruta da época
**LANCHE** | Delicia de aveia com banana - **Alergénios: contem glúten, lactose**