OLIVAIS
JUNTA DE FREGUESIA

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES, SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE

SEMANA DE 23 A 27 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 // 23 DE NOVEMBRO - Experiência Gastronómica – CABO VERDE

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | **CREME DE ABÓBORA**
PRATO | Esparguete com hambúrguer acompanhado de salada alface e cenoura ralada - **Alergénios: contém glúten**
VEGETARIANO | Empadão de legumes, alho francês, brócolos, curgete e beterraba ralada - **Alergénios: contém glúten**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com queijo e leite - **Alergénios: contém glúten, lactose**

TERÇA-FEIRA // 24 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Coração de boi
PRATO | Batata cozida com peixe estufado e salada de alface - **Alergénios: contém peixe**
VEGETARIANO | Salada de feijão frade, batata, cenoura e ovo - **Alergénios: contém ovo**
SOBREMESA | Fruta da época - **Alergénios: contém lactose, ovos**
LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta - **Alergénios: contém glúten, lactose**



QUARTA-FEIRA // 25 DE NOVEMBRO - Experiência Gastronómica – CABO VERDE

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Creme de cenoura
PRATO | Feijão estufado com repolho, massa cotovelinho e ovo cozido - **Alergénios: contém glúten, ovo**
VEGETARIANO | Feijão estufado com repolho, massa cotovelinho e ovo cozido - **Alergénios: contém glúten, ovo**
SOBREMESA | **BOLO DE MILHO** - **Alergénios: contém glúten, ovo, lactose**
LANCHE | Pão com fiambre de aves e leite - **Alergénios: contém glúten, lactose**

QUINTA-FEIRA // 26 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Sopa de agrião
PRATO | Arroz de tomate com "Redfish" no forno e salada mista - **Alergénios: contém pescado**
VEGETARIANO | Hambúrguer de grão com batata assada e salada de alface - **Alergénios: contém glúten**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura - **Alergénios: contém glúten, lactose**



SEXTA-FEIRA // 27 DE NOVEMBRO - Experiência Gastronómica – CABO VERDE

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Aveludado de legumes
PRATO | **CACHUPA**
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: contém glúten, lactose**