OLIVAIS
JUNTA DE FREGUESIA

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES, SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE

SEMANA DE 30 DE NOVEMBRO A 4 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 // 30 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Coentros
PRATO | Macarrão com carne picada e salada de alface - **Alergénios: contém glúten**
VEGETARIANO | Massa com cogumelos, espinafres salteados e cenoura - **Alergénios: contém glúten**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Pão com queijo e leite - **Alergénios: contém glúten, lactose**

TERÇA-FEIRA // 01 DE DEZEMBRO

FERIADO

QUARTA-FEIRA // 02 DE DEZEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Feijão catarino com legumes
PRATO | Massa macarronete, brócolos, cenoura salteada, ovo e queijo ralado - **Alergénios: contém glúten, ovos e lactose.**
VEGETARIANO | Massa macarronete, brócolos, cenoura salteada, ovo e queijo ralado - **Alergénios: glúten 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 // 03 DE DEZEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Legumes
PRATO | Caldeirada de peixe. **Alergénios: contém pescado**
VEGETARIANO | Ensopado de grão com legumes e arroz
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura - **Alergénios: contém glúten, lactose**

SEXTA-FEIRA // 04 DE DEZEMBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Creme de abóbora com massinha e hortelã - Alergénios: **contém glúten**
PRATO | Arroz de frango com legumes e salada mista. **Alergénios: contém glúten**
VEGETARIANO | Arroz de legumes, curgete, lombardo, cenoura, milho e tomate -**Alergénios: contém glúten**
SOBREMESA | Fruta da época
LANCHE | Delicia de aveia com banana - **Alergénios: contém glúten, lactose**