



**Oliveira  
do Bairro**  
NO CORAÇÃO DA BAIRrada

# Ementa Escolar

Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2023/24

## SEMANA DE 19 A 23 FEVEREIRO

|           |             |                                                                                             |
|-----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | SOPA        | Alho francês e cenoura                                                                      |
|           | PRATO       | Omelete de chouriço no forno e arroz branco <sup>1,3,6,7</sup> . Salada de alface e cenoura |
|           | VEGETARIANO | Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas                                         |
|           | SOBREMESA   | Maçã golden                                                                                 |
|           | LANCHE      | logurte sólido e pão mistura com fiambre <sup>1,6,7</sup>                                   |
| 3.ª feira | SOPA        | Couve galega                                                                                |
|           | PRATO       | Rojões (perna/pá de porco), batata cozida e salada de alface e tomate                       |
|           | VEGETARIANO | Tofu estufado com esparguete <sup>1,6</sup> . Salada                                        |
|           | SOBREMESA   | Laranja                                                                                     |
|           | LANCHE      | Leite simples e pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>                                  |
| 4.ª feira | SOPA        | Grão de bico e espinafres                                                                   |
|           | PRATO       | Pescada cozida, batata, cenoura, feijão verde e ervilha <sup>3,4</sup>                      |
|           | VEGETARIANO | Salada de leguminosas (grão e ervilhas), batata e cenoura                                   |
|           | SOBREMESA   | Pera                                                                                        |
|           | LANCHE      | Leite simples com cereais <sup>1,7</sup>                                                    |
| 5.ª feira | SOPA        | Feijão manteiga e couve portuguesa                                                          |
|           | PRATO       | Arroz de pato com salada de alface e cenoura/beterraba                                      |
|           | VEGETARIANO | Tofu salteado com arroz cenoura <sup>6</sup> . Salada                                       |
|           | SOBREMESA   | Maçã royal gala                                                                             |
|           | LANCHE      | Leite achocolatado e pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>                               |
| 6.ª feira | SOPA        | Couve coração e cenoura                                                                     |
|           | PRATO       | Massada de pota e salada de alface <sup>1,14</sup>                                          |
|           | VEGETARIANO | Massada de tofu com salada <sup>1,6</sup>                                                   |
|           | SOBREMESA   | Banana                                                                                      |
|           | LANCHE      | logurte líquido e bolachas <sup>1,3,7</sup>                                                 |

### Informa-se que:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais c/ glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias não são nocivas à saúde. Para mais informação consulte o responsável pelo serviço refeições.
- A refeição de dieta é servida diariamente apenas aos alunos que apresentem respetiva declaração médica ou por motivo religioso.
- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar e 1º ciclo inscritos no serviço.
- Por motivos operacionais a ementa pode ser alterada.