

Ementa creche de 06-04-26 a 10-04-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Ervilhas e cenoura	Creme de couve-flor	Couve branca com cenoura ralada	Grão-de-bico com feijão-verde	Brócolos
	PRATO PRINCIPAL	Peru estufado com esparguete ^{1,3}	Filete de redfish ⁴ de cebolada com arroz de tomate	Massa à Labrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete e lombarda)	Filete de salmão ⁴ assado no forno com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida	Pernas de frango estufado com ervilhas e arroz branco cozida
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve em juliana cozida ¹²	Alface, couve-roxa e tomate ¹²	Alface, pepino e tomate ¹²	Alface, couve-flor e cenoura cozida ¹²	Alface, tomate e couve-roxa ¹²
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)



Mélanie Lopes

NOTA: A ementa elaborada tem por base o plano de ementas elaborado pela Câmara Municipal de Ourém.

A adaptação das ementas foi efetuada pela nutricionista Mélanie Lopes (5472N). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- 1. GLÚTEN
- 2. CRUSTÁCEOS
- 3. OVOS
- 4. PEIXE
- 5. AMENDOIM
- 6. SOJA
- 7. LEITE
- 8. FRUTOS DE CASCA RIJA
- 9. AIPO
- 10. MOSTARDA
- 11. SEMENTES DE SÉSAMO
- 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS
- 13. TREMOÇO
- 14. MOLUSCOS

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.

Ementa creche de 13-04-26 a 17-04-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Juliana (couve e cenoura ralada)	Espinafres	Creme de alho-francês com cenoura e curgete	Feijão branco com couve-lombarda
	PRATO PRINCIPAL	Abrótea ⁴ estufada com arroz de pimentos	Carne de porco estufada com arroz de feijão	Pescada ⁴ no forno com batata cozida	Frango estufado com esparguete ^{1,3}	Arroz de peixe ⁴ (pescada e salmão)
	HORTÍCOLAS	Alface, pepino e cebola roxa ¹²	Alface, milho e tomate ¹²	Cenoura, feijão-verde e ervilha	Alface, tomate e pepino ¹²	Alface, curgete e cenoura salteada ¹²
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)



Mélanie Lopes

NOTA: A ementa elaborada tem por base o plano de ementas elaborado pela Câmara Municipal de Ourém.

A adaptação das ementas foi efetuada pela nutricionista Mélanie Lopes (5472N). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|---------|----------|-------------|---------|----------|-------------------------|---------|--------------|------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
| 1. GLÚTEN | 2. CRUSTÁCEOS | 3. OVOS | 4. PEIXE | 5. AMENDOIM | 6. SOJA | 7. LEITE | 8. FRUTOS DE CASCA RÍJA | 9. AIPO | 10. MOSTARDA | 11. SEMENTES DE SÉSAMO | 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS | 13. TREMOÇO | 14. MOLUSCOS |
| | | | | | | | | | | | | | |

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.

Ementa creche de 20-04-26 a 24-04-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de abóbora	Creme de legumes	Nabiça	Feijão-vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve-branca)	Nabo com espinafres
	PRATO PRINCIPAL	Bife de peru estufado com couscous colorido	Filete de solha ⁴ estufada com macedónia	Perna de peru lascada com arroz de cenoura e lombarda	Filetes de pescada ⁴ assada no forno com batata assada	Carne de porco estufada com ervilhas e esparguete ^{1,3}
	HORTÍCOLAS	Alface, milho e tomate ¹²	Alface, pepino e tomate ¹²	Alface, cenoura ralada e milho ¹²	Feijão-verde e couve-flor cozidos e tomate ¹²	Couve-roxa, pepino e tomate ¹²
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	Fruta da época (min. 3 variedades)



Mélanie Lopes

NOTA: A ementa elaborada tem por base o plano de ementas elaborado pela Câmara Municipal de Ourém.

A adaptação das ementas foi efetuada pela nutricionista Mélanie Lopes (5472N). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- 1. GLÚTEN
- 2. CRUSTÁCEOS
- 3. OVOS
- 4. PEIXE
- 5. AMENDOIM
- 6. SOJA
- 7. LEITE
- 8. FRUTOS DE CASCA RÍJA
- 9. AIPO
- 10. MOSTARDA
- 11. SEMENTES DE SÉSAMO
- 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS
- 13. TREMOÇO
- 14. MOLUSCOS

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.

Ementa creche de 27-04-26 a 01-05-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Curgete e cenoura	Grão com feijão-verde	Agrião/Nabiça	Brócolos	FERIADO
	PRATO PRINCIPAL	Salmão ⁴ assado no forno com arroz de cenoura	Coxas de frango no forno com macarronete ^{1,3}	Medalhões de pescada ⁴ estufados com batata cozida	Lombo de porco assado com arroz e feijão preto	
	HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e tomate ¹²	Tomate, alface e milho ¹²	Cenoura e couve em juliana salteada e pepino ¹²	Alface, couve-roxa e pepino ¹²	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)	



Mélanie Lopes

NOTA: A ementa elaborada tem por base o plano de ementas elaborado pela Câmara Municipal de Ourém.

A adaptação das ementas foi efetuada pela nutricionista Mélanie Lopes (5472N). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|---------|----------|-------------|---------|----------|-------------------------|---------|--------------|------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
| 1. GLÚTEN | 2. CRUSTÁCEOS | 3. OVOS | 4. PEIXE | 5. AMENDOIM | 6. SOJA | 7. LEITE | 8. FRUTOS DE CASCA RIJA | 9. AIPO | 10. MOSTARDA | 11. SEMENTES DE SÉSAMO | 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS | 13. TREMOÇO | 14. MOLUSCOS |
| | | | | | | | | | | | | | |

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.