

Ementa de 03-08-26 a 07-08-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de feijão-verde	Grão com espinafres	Nabo e cenoura com couve	Couve-flor	Creme de legumes
	PRATO PRINCIPAL	Pescada ⁴ cozida e com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	Frango estufado com arroz branco	Meia desfeita de paloco (batata cozida, paloco ⁴ , grão-de-bico, ovo ³ cozido, cebola e salsa)	Perna de peru assada no forno com macarronete ^{1,3}	Arroz de peixe ⁴ (vários peixes ⁴ e delícias do mar ^{1,2,3,4,6,14}) – Sem delícias do mar (creche)
	HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e tomate ¹²	Feijão-verde e cenoura cozidos	Alface, cenoura e beterraba ¹²	Alface, milho e cenoura ralada ¹²	Alface, 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 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 SÊSAMO	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 10-08-26 a 14-08-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Alho-francês e curgete	Creme de legumes	Nabiça	Juliana (couve-lombarda e cenoura ralada)	Feijão-vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve-branca)
	PRATO PRINCIPAL	Almôndegas de aves estufadas e massa esparguete ^{1,3}	Redfish ⁴ no forno com batata cozida	Arroz de pato escondido – Sem chouriço (creche)	Salada de salmão ⁴ (batata, ervilhas, cenoura e ovo ³)	Massa ^{1,3} de carnes à lavador (vitela aos cubos, feijão vermelho e massa)
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Brócolos e cenoura cozidos ¹²	Alface, milho e tomate ¹²	Alface, tomate e couve-roxa ¹²	Couve e cenoura cozidos
	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 RIJA	9.AIPO	10.MOSTARDA	11.SEMENTES DE SÊSAMO	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 17-08-26 a 21-08-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de abóbora com feijão-verde	Couve branca com cenoura ripada	Brócolos	Alho-francês	Avó (feijão, batata, nabo e cenoura)
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha ^{1,3,7} de atum ⁴ com legumes - Massa cotovelinhos^{1,3} com atum⁴ e legumes (creche)	Carne de porco à Portuguesa com batata cozida	Solha ⁴ assada no forno com arroz de tomate	<i>Stroganoff</i> ⁷ de frango com esparguete ^{1,3}	Pescada ⁴ cozida com ovo ³ e batata cozida
	HORTÍCOLAS	Couve-roxa, milho e tomate ¹²	Alface, beterraba e cenoura ¹²	Couve-flor cozida, tomate e cenoura ¹²	Alface, beterraba e tomate ¹²	Brócolos cozidos, cenoura 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)	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 24-08-26 a 28-08-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de ervilhas e cenoura	Creme de legumes	Nabiças com feijão-frade	Sopa de espinafres	Macedónia (feijão-verde, cenoura e ervilhas)
	PRATO PRINCIPAL	Bife de frango estufado com esparguete ^{1,3}	Paloco à Brás ^{3,4} – paloco⁴ lascado com batata cozida (Creche)	Febras de porco estufadas com cenoura e cogumelos e massa espiral ^{1,3}	Pescada ⁴ assada no forno com batata	Arroz de frango
	HORTÍCOLAS	Alface, pepino e cenoura ¹²	Alface, tomate e pepino ¹²	Alface, milho e beterraba ¹²	Brócolos e cenoura cozidos	Alface, couve-roxa e milho 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.