

Ementa creche de 03-02-25 a 07-02-25

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Alho-francês e abóbora	Creme de legumes	Feijão-vermelho e cenoura	Curgete e cenoura	Caldo-verde
	PRATO PRINCIPAL	Paloco ⁴ de cebolada com batata cozida às rodelas	Frango estufado com ervilhas e massa espiral ^{1,3}	Perca assada no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de tomate	Strogonoff de peru com massa esparguete ^{1,3}	Abrótea estufada com migas (batata, couve, feijão e broa)
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e feijão-verde ¹²	Alface, couve-roxa e pepino ¹²	Alface, cenoura e brócolos cozidos	Alface, tomate e pepino ¹²	Alface, milho 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 SÉSAMO | 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS | 13. TREMOÇO | 14. MOLUSCOS |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

Ementa creche de 10-02-25 a 14-02-25

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de couve-flor	Espinafres	Brócolos	Canja de galinha ^{1,3} / creme de cenoura	Juliana (couve-lombarda e cenoura)
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de frango estufado com molho de tomate ¹² e massa macarronete ^{1,3}	Pescada ⁴ cozida com salada russa	Arroz à Valenciana (frango, porco e lulas)	Redfish ⁴ estufado com batata assada	Cubos de peru estufados com arroz de feijão malandrino
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e curgete salteadas ¹²	Alface, pepino e tomate ¹²	Alface, beterraba e cenoura ¹²	Feijão-verde cozido, milho e tomate ¹²	Alface, 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 assada ou 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 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 inofensivas. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.

Ementa creche de 17-02-25 a 21-02-25

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de abóbora	Feijão-verde	Agrião / Espinafres	Abóbora com ervilhas	Sopa juliana
	PRATO PRINCIPAL	Salada de atum ⁴ , ovo ³ e batata	Esparguete ^{1,3} à Bolonhesa (vaca e porco) ¹²	Bacalhau ⁴ com broa-de-milho ¹ e migas (couve, batata e feijão)	Arroz de pato no forno	Massada ^{1,3} de peixe ⁴ (pescada ⁴ , tomate, cenoura)
	HORTÍCOLAS	Ervilhas e cenoura cozida e tomate ¹²	Alface, pepino e milho ¹²	Alface, beterraba e tomate ¹²	Alface, pepino e cenoura ¹²	Cenoura, brócolos cozidos 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 SÉSAMO | 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS | 13. TREMOÇO | 14. MOLUSCOS |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

Ementa creche de 24-02-25 a 28-02-25

		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}	Perca ⁴ de cebolada com puré-de-batata ⁷	Massa à Labrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete e lombarda)	Salmão ⁴ assado no forno com molho de limão e ervas aromáticas e batata assada	Frango estufado com cenoura e arroz de cenoura
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve em juliana cozida ¹²	Alface, brócolos cozidos 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 inofensivas. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.