

Ementa creche de 02-02-26 a 06-02-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Curgete e cenoura	Grão com feijão-verde	Agrião/Nabiça	Brócolos	Creme de abóbora
	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	Paloco ^{3,4} à Gomes de Sá
	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	Alface, tomate 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 inofensivas. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.

Ementa creche de 09-02-26 a 13-02-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Feijão-vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve-branca)	Alho-francês	Cenoura e ervilhas	Couve branca com cenoura ripada
	PRATO PRINCIPAL	Frango de <i>fricassé</i> (sumo de limão, salsa) ³ com arroz colorido (milho e cenoura)	Filete de escamudo ⁴ estufada com batata cozida	<i>Stroganoff</i> de perú com massa macarronete ^{1,3}	Arroz de peixe ⁴ (pescada e salmão)	Febras de porco de cebolada com massa esparaguete ^{1,3}
	HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e milho ¹²	Curgete salteada, pepino e tomate ¹²	Alface, couve-roxa e milho ¹²	Brócolos e couve-flor cozida e cenoura ¹²	Alface, tomate e pepino ¹²
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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 16-02-26 a 20-02-26

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	CARNAVAL	Nabo e cenoura com couve	Couve-flor	Creme de legumes
	PRATO PRINCIPAL		Bacalhau ⁴ (fresco) à Gomes de Sá (batata cozida e ovo ³ cozido)	Bife de peru estufado com macarronete ^{1,3}	Filete de salmão ⁴ assado no forno com arroz de cenoura
	HORTÍCOLAS		Alface, cenoura e beterraba ¹²	Alface, milho e cenoura cozidos 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)



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 23-02-26 a 27-02-26

		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	Bife de frango estufado com molho de tomate e massa esparguete ^{1,3}	Pescada ⁴ à posta no forno com batata cozida	Coxas de frango assadas no forno com arroz de legumes (feijão-verde e cenoura)	Salada de salmão ⁴ (batata, ervilhas, cenoura e ovo ³)	Perna de peru estufados com cogumelos e massa espiral ^{1,3}
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Alface, tomate e brócolos cozidos ¹²	Alface, milho e tomate ¹²	Alface, tomate e couve-roxa 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 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.