

Ementa creche de 22-06-26 a 26-06-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de abóbora	Feijão-verde	Espinafres	Abóbora com ervilhas	Soja juliana
	PRATO PRINCIPAL	Salada de atum ⁴ , ovo ³ e batata	Pernas de frango assadas no forno com arroz de ervilhas	Pescada ⁴ assada no forno com batata assada	Arroz de pato no forno	Massada ^{1,3} de peixe ⁴ (pescada ⁴ , tomate, pimentos)
	HORTÍCOLAS	Ervilhas cozidas, cenoura 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 29-06-26 a 03-07-26

		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	Esparguete ^{1,3} à Bolonhesa	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 orégãos e tomate e arroz branco
	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 inofensivas. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.