

## Ementa creche de 01-12-25 a 05-12-25

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	<b><u>FERIADO</u></b>	Creme de legumes	Nabiça	Juliana (couve-lombarda e cenoura ralada)	Feijão-vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve-branca)
	PRATO PRINCIPAL		Bolonhesa <sup>1,3</sup> de atum <sup>4</sup> com tomate e orégãos	Coxas de frango assadas no forno com arroz de legumes (feijão-verde e cenoura)	Salada de salmão <sup>4</sup> (batata, ervilhas, cenoura e ovo <sup>3</sup> )	Perna de peru estufados com cogumelos e massa espiral <sup>1,3</sup>
	HORTÍCOLAS		Alface, tomate e brócolos cozidos <sup>12</sup>	Alface, milho e tomate <sup>12</sup>	Alface, tomate e couve-roxa <sup>12</sup>	Alface, pepino e tomate <sup>12</sup>
	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 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 08-12-25 a 12-12-25

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	<b>FERIADO</b>	Couve branca com cenoura ripada	Brócolos	Alho-francês	Avó (feijão, batata, nabo e cenoura)
	PRATO PRINCIPAL		Almôndegas mistas estufadas com tomate e massa espiral <sup>1,3</sup>	Filete de redfish <sup>4</sup> assado no forno com arroz de tomate	Bifes de frango no forno com molho de cenoura ripada e esparguete <sup>1,3</sup>	Pescada <sup>4</sup> cozida com ovo <sup>3</sup> e batata cozida
	HORTÍCOLAS		Alface, beterraba e cenoura <sup>12</sup>	Couve-flor cozida, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Alface, beterraba e tomate <sup>12</sup>	Brócolos cozidos e cenoura
	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 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 15-12-25 a 19-12-25

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de ervilhas e cenoura	Creme de legumes	Nabiças com feijão-frade	Espinafres	Macedónia (feijão-verde, cenoura e ervilhas)
	PRATO PRINCIPAL	Bife de frango estufado com arroz de cenoura	Meia desfeita de bacalhau <sup>3,4,12</sup>	Febras de porco estufadas com cenoura e cogumelos e massa <sup>1,3</sup>	Filete de pescada <sup>4</sup> estufada com cubos de tomate e batat cozida	Arroz de aves (frango e peru)
	HORTÍCOLAS	Alface, pepino e cenoura <sup>12</sup>	Cenoura, brócolos cozidos e tomate <sup>12</sup>	Alface, milho e beterraba <sup>12</sup>	Alface, tomate e couve-lombarda cozida <sup>12</sup>	Alface, couve-roxa e milho <sup>12</sup>
	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.

## Ementa creche de 22-12-25 a 26-12-25

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Alho-francês e abóbora	Creme de legumes	FÉRIAS NATAL		
	PRATO PRINCIPAL	Paloco <sup>4</sup> de cebolada com batata cozida às rodelas	Chili de carne (vaca e porco) (feijão, tomate, milho, carne) e arroz			
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e feijão-verde <sup>12</sup>	Alface, couve-roxa e pepino <sup>12</sup>			
	SOBREMESA	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 29-12-25 a 02-01-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de couve-flor	Espinafres	<p><u>FÉRIAS</u> <u>ANO NOVO</u></p>		
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de frango estufado com molho de tomate <sup>12</sup> e massa macarronete <sup>1,3</sup>	Pescada <sup>4</sup> cozida com salada russa			
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve-roxa <sup>12</sup>	Alface, pepino e tomate <sup>12</sup>			
	SOBREMESA	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.