

Ementa creche de 02-03-26 a 06-03-26

		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	Atum ⁴ estufado com massa cotovelinho ^{1,3}	Jardineira de vaca	Filete de redfish ⁴ assado no forno com arroz de tomate	Coxas de frango assadas no forno 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 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 09-03-26 a 13-03-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de ervilhas e cenoura	Creme de legumes	Nabiças com feijão-frade	Espinafres	Macedónia (feijão-verde, cenoura e ervilhas)
	PRATO PRINCIPAL	Bife de frango estufado com esparguete ^{1,3}	Meia desfeita de paloco ^{3,4,12}	Febras de porco estufadas com cenoura e cogumelos e massa ^{1,3}	Filete de pescada ⁴ estufada com cubos de tomate e batata cozida	Arroz de frango
	HORTÍCOLAS	Alface, pepino e cenoura ¹²	Cenoura, brócolos cozidos e tomate ¹²	Alface, milho e beterraba ¹²	Alface, tomate e couve-lombarda cozida ¹²	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 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 16-03-26 a 20-03-26

		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	Empadão de atum ⁴ com tomate e pimento (arroz)	Chili de carne (vaca e porco, feijão, tomate, milho) e arroz	Filetes de pescada ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida	Strogonoff de peru com massa esparguete ^{1,3}	Camada de batata cozida, peixe ⁴ lascado e cenoura ralada no forno com cebolada
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e feijão-verde ¹²	Alface, couve-roxa e pepino ¹²	Alface, cenoura e couve-roxa ¹²	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 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 23-03-26 a 27-03-26

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de couve-flor	Espinafres	Brócolos	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 e ovo ³	Arroz à Valenciana (frango, porco e lulas ¹⁴)	Filete de salmão ⁴ com ervas aromáticas e batata cozida	Cubos de peito de frango estufados com arroz de feijão malandrinho
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve-roxa 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 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.