

## Ementa creche de 05-05-25 a 09-05-25

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de couve-flor	Espinafres	Brócolos	Canja de galinha <sup>1,3</sup> / creme de cenoura	Juliana (couve-lombarda e cenoura)
	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	Arroz à Valenciana (frango, porco e lulas)	Redfish <sup>4</sup> estufado com batata assada	Cubos de peru estufados com arroz de feijão malandrino
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e curgete salteadas <sup>12</sup>	Alface, pepino e tomate <sup>12</sup>	Alface, beterraba e cenoura <sup>12</sup>	Feijão-verde cozido, milho e tomate <sup>12</sup>	Alface, cenoura e pepino <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) / 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 12-05-25 a 16-05-25

		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 <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> e batata	Esparguete <sup>1,3</sup> à Bolonhesa (vaca e porco) <sup>12</sup>	Bacalhau <sup>4</sup> com broa-de-milho <sup>1</sup> e migas (couve, batata e feijão)	Arroz de pato no forno	Massada <sup>1,3</sup> de peixe <sup>4</sup> (pescada <sup>4</sup> , tomate, cenoura)
	HORTÍCOLAS	Ervilhas e cenoura cozida e tomate <sup>12</sup>	Alface, pepino e milho <sup>12</sup>	Alface, beterraba e tomate <sup>12</sup>	Alface, pepino e cenoura <sup>12</sup>	Cenoura, brócolos cozidos 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)	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 19-05-25 a 23-05-25

		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 <sup>1,3</sup>	Perca <sup>4</sup> de cebolada com puré-de-batata <sup>7</sup>	Massa à Labrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete e lombarda)	Salmão <sup>4</sup> assado no forno com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida	Frango estufado com cenoura e arroz de cenoura
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve em juliana cozida <sup>12</sup>	Alface, brócolos cozidos e tomate <sup>12</sup>	Alface, pepino e tomate <sup>12</sup>	Alface, couve-flor e cenoura <sup>12</sup>	Alface, tomate e couve-roxa <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 26-05-25 a 30-05-25

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Juliana (couve e cenoura)	Espinafres	Creme de alho-francês com cenoura e curgete	Feijão branco com couve-lombarda
	PRATO PRINCIPAL	Pescada <sup>4</sup> assada no forno com macedónia	Feijoada à Portuguesa (sem chouriço) com arroz branco	Salada de atum <sup>4</sup> com feijão-frade, batata e ovo <sup>3</sup>	Esparguete <sup>1,3</sup> à Bolonhesa	Arroz de peixe <sup>4</sup> (sem delícias do mar)
	HORTÍCOLAS	Alface, pepino e cebola roxa <sup>12</sup>	Alface, milho e tomate <sup>12</sup>	Alface, brócolos e tomate <sup>12</sup>	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Alface, curgete e cenoura salteada <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)	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.