

Ementa creche de 04-11-24 a 08-11-24

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Creme de abóbora	Sopa de peixe ⁴ /creme de legumes	Macedónia (feijão-verde, cenoura e ervilhas)	Feijão-vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve-branca)	Nabo com espinafres
	PRATO PRINCIPAL	Bife de peru estufado com massa espiral ^{1,3}	Abrótea ⁴ estufada com macedónia	<i>Stroganoff</i> de frango com arroz de cenoura e ervilhas	Filetes de pescada ⁴ assada no forno com batata cozida	Carne de porco estufada aos cubos com esparguete ^{1,3}
	HORTÍCOLAS	Brócolos, cenoura e tomate ¹²	Alface, pepino e tomate ¹²	Alface, cenoura e milho ¹²	Feijão-verde e couve-flor cozidos e tomate ¹²	Couve-roxa, 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 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 11-11-24 a 15-11-24

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA	Curgete e cenoura	Grão-de-bico com feijão-verde	Agrião	Brócolos	Creme de abóbora
	PRATO PRINCIPAL	Salmão ⁴ grelhado com arroz de cenoura	Coxas de frango assadas no forno com macarronete ^{1,3}	Medalhões de pescada ⁴ estufados com batata cozida	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas	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 18-11-24 a 22-11-24

		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	Peru de <i>fricassé</i> (sumo de limão, salsa) ³ com arroz de cenoura	Corvina ⁴ estufada com batata cozida	<i>Stroganoff</i> de peru com massa macarronete ^{1,3}	Arroz de peixe (pescada e salmão) ⁴	Febras de porco de cebolada com massa esparguete ^{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, 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.