

## Ementa de junho 2022

### Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 01.06.2022 a 03.06.2022	Alergêneos			Semana de 06.06.2022 a 10.06.2022	Alergêneos
2.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4	
					Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta		
3.ª feira	Almoço			Almoço	Prato - Creche: Pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1	
					Sobremesa - Creche: Salada de fruta		
4.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Hambúrguer de aves com batata salteada e salada de alface e tomate		Almoço	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7	
		Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		
5.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, maruca, raia) com ervas aromáticas	1 ; 4	Almoço	Sopa - Creche: Puré de feijão-frade com nabiça / Sopa composta	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13	
		Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13		Prato - Creche: Vitela estufada com cenoura, massa esparguete e salada de alface e tomate		
6.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Couve lombardo / Sopa composta Prato - Creche: Arroz de pato com salada de alface e tomate		Almoço	Sobremesa - Creche: Fruta de época	4	
		Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida		
				<b>FERIADO - DIA DE PORTUGAL</b>			

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde e da Direção Geral de Educação.

#### A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

- As crianças deverão dar entrada no Colégio já com o pequeno-almoço tomado
- Os pedidos de dieta (por motivos de saúde) deverão ser efetuados até às 10h00 do próprio dia à responsável de sala
  - A dieta é constituída por: Frango / Perú com arroz ou Peixe cozido com batata e legumes
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta de época

#### LISTA DE ALERGÉNIOS:

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

- |   |   |
|---|---|
| 1 - CEREAIS (que contém glúten);                | 8 - FRUTOS DE CASCA RIJA e produtos à base de frutos de casca rija; |
| 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; | 9 - AIPO e produtos à base de aipo;                                 |
| 3 - OVOS e produtos à base de ovos;             | 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;                        |
| 4 - PEIXES e produtos à base de peixe;          | 11 - SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo     |
| 5 - AMENDOINS e produtos à base de amendoins;   | 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228)                    |
| 6 - SOJA e produtos à base de soja;             | 13 - TREMOÇO e produtos à base de tremoço;                          |
| 7 - LEITE e produtos à base de leite;           | 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;                        |

## Ementa de junho 2022

### Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 13.06.2022 a 17.06.2022	Alergêneos	Semana de 20.06.2022 a 24.06.2022	Alergêneos	
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Creme de couve-flor / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Ovos mexidos com frango e cogumelos, arroz branco e salada de alface com cenoura ralada <b>Sobremesa - Creche:</b> Salada de fruta <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	3	<b>Almoço</b> <b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Creme de abóbora com agrião / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Salada de peixe (pescada, maruca) com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada <b>Sobremesa - Creche:</b> Salada de fruta <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 4
			1 ; 7	1 ; 7	
3. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Feijão-verde com cenoura / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Tagliatelle com salmão no forno, brócolos, milho e ervas aromáticas <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 4	<b>Almoço</b> <b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Creme de cenoura com coentros / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Vitela no forno com batata e salada de alface e tomate <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13
			1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13	
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Creme de ervilhas / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Bifinhos de cebolada (peru, frango) com batatinha e legumes cozidos <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7	<b>Almoço</b> <b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Caldo verde / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Peixinhos grelhados (pescada, solha) com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	4
			1 ; 7	1 ; 7	
5. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>FERIADO - CORPO DE DEUS</b>			
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Couve coração / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Legumes à Brás (batata, cenoura, brócolos, curgete, alho francês) com salada de alface e tomate <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	3	<b>Almoço</b> <b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Puré de grão com nabiça / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Frango assado com limão, massa e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho) <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1
			1 ; 7	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13	
		<b>FERIADO MUNICIPAL - ALCOCHETE</b>			

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde e da Direção Geral de Educação.

#### A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

- As crianças deverão dar entrada no Colégio já com o pequeno-almoço tomado
- Os pedidos de dieta (por motivos de saúde) deverão ser efetuados até às 10h00 do próprio dia à responsável de sala
  - A dieta é constituída por: Frango / Peru com arroz ou Peixe cozido com batata e legumes
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta de época

#### LISTA DE ALERGÉNIOS:

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

1 - CEREAIS (que contém glúten);	8 - FRUTOS DE CASCA RIJA e produtos à base de frutos de casca rija;
2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos;	9 - AIPO e produtos à base de aipo;
3 - OVOS e produtos à base de ovos;	10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
4 - PEIXES e produtos à base de peixe;	11 - SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo
5 - AMENDOINS e produtos à base de amendoins;	12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228)
6 - SOJA e produtos à base de soja;	13 - TREMOÇO e produtos à base de tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

## Ementa de junho 2022

### Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 27.06.2022 a 30.06.2022	Alergêneos		
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta			
		Prato - Creche: Salada de frango com massa, brócolos, ananás, milho e cenoura ralada	1		
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta			
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1; 7		
3. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Curgete e espinafres / Sopa composta			
		Prato - Creche: Filetes de pescada grelhados com limão, arroz de cenoura e salada de alface e tomate	4		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13		
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta			
		Prato - Creche: Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete e salada de alface e tomate	1		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1; 7		
5. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta			
		Prato - Creche: Peixe (abrótea, red fish) no forno com batata, cenoura e salada de alface e tomate	4		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13		
6. <sup>a</sup> feira	Almoço				

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde e da Direção Geral de Educação.

#### A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

- As crianças deverão dar entrada no Colégio já com o pequeno-almoço tomado
- Os pedidos de dieta (por motivos de saúde) deverão ser efetuados até às 10h00 do próprio dia à responsável de sala
  - A dieta é constituída por: Frango / Peru com arroz ou Peixe cozido com batata e legumes
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta de época

#### LISTA DE ALERGÉNIOS:

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

- |   |   |
|---|---|
| 1 - CEREAIS (que contém glúten);                | 8 - FRUTOS DE CASCA RIJA e produtos à base de frutos de casca rija; |
| 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; | 9 - AIPO e produtos à base de aipo;                                 |
| 3 - OVOS e produtos à base de ovos;             | 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;                        |
| 4 - PEIXES e produtos à base de peixe;          | 11 - SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo     |
| 5 - AMENDOINS e produtos à base de amendoins;   | 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228)                    |
| 6 - SOJA e produtos à base de soja;             | 13 - TREMOÇO e produtos à base de tremoço;                          |
| 7 - LEITE e produtos à base de leite;           | 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;                        |