

Ementa de novembro 2018

Creche, Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 01.11.2018 a 02.11.2018	Valor Nutricional Diário ¹					Alergêneos	
		Valor energético total (kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	Hidr Carb total (g)	Hidratos de Carbono monossacáridos (g)		
2.ª feira	Almoço							
3.ª feira	Almoço							
4.ª feira	Almoço							
5.ª feira	Almoço	FERIADO						
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Juliana Prato: Vitela no forno com batatinha e cenoura Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	690.84	28.58	18.00	93.40	76.03	1 ; 7

LISTA DE ALERGÊNIOS:

- 1 - CEREAIS (que contém glúten);
 - 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos;
 - 3 - OVOS e produtos à base de ovos;
 - 4 - PEIXES e produtos à base de peixe;
 - 5 - AMENDOINS e produtos à base de amendoins;
 - 6 - SOJA e produtos à base de soja;
 - 7 - LEITE e produtos à base de leite;
 - 8 - FRUTOS DE CASCA RIJA;
 - 9 - AIPO e produtos à base de aipo;
 - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
 - 11 - SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo;
 - 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228)
 - 13 - TREMOÇO e produtos à base de tremoço;
 - 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;
- (Decreto-Lei n.º 126/2005 de 5 de agosto
Decreto-Lei n.º 365/2007 de 2 de novembro)

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real em parceria com a Eng.ª Vera Goes.

¹ Os valores nutricionais foram calculados com base na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde - Doutor Ricardo Jorge e dados divulgados pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

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
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão

- As crianças da Creche (Salas 1 e 2):

Não comem: Atum / Carne de Porco / Cereais "Estrelitas" / Sumo / Leite achocolatado

Em substituição, comem: Peixe / Carne de Frango ou Peru / Cereais "Corn Flakes" / Papa de Aveia (Sala 1) / Leite simples

Ementa de novembro 2018

Creche, Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 05.11.2018 a 09.11.2018	Valor Nutricional Diário ¹					Alergêneos	
		Valor energético total (kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	Hidr Carb total (g)	Hidratos de Carbono monossacáridos (g)		
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Agrião Prato: Massinha de frango gratinada com brócolos e cenoura ralada	714.22	37.83	26.83	87.28	93.25	1 ; 7
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite						
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Filete de salmão grelhado com ervas aromáticas, batatinha e couve-flor salteadas	670.88	28.30	25.51	81.53	86.83	4.00
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte						
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Caldo verde Prato: Arroz de pato e salada de alface e tomate	893.12	38.54	35.26	87.39	77.09	1 ; 7
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo						
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de alho francês Prato: Peixe cozido (pescada, abrétea) com batatinha e legumes cozidos	644.25	28.58	23.39	82.33	78.94	4
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão-de-leite e leite achocolatado						
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Couve lombardo Prato: Lombo de porco no forno com castanhas, massa esparguete e salada de alface e tomate	776.98	32.67	26.27	101.22	108.30	1 ; 8
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com creme vegetal e iogurte						

LISTA DE ALERGÊNIOS:

- 1 - CEREAIS (que contém glúten);
 - 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos;
 - 3 - OVOS e produtos à base de ovos;
 - 4 - PEIXES e produtos à base de peixe;
 - 5 - AMENDOINS e produtos à base de amendoins;
 - 6 - SOJA e produtos à base de soja;
 - 7 - LEITE e produtos à base de leite;
 - 8 - FRUTOS DE CASCA RIJA;
 - 9 - AIPO e produtos à base de aipo;
 - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
 - 11 - SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo;
 - 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228)
 - 13 - TREMOÇO e produtos à base de tremoço;
 - 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;
- (Decreto-Lei n.º 126/2005 de 5 de agosto
Decreto-Lei n.º 365/2007 de 2 de novembro)

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real em parceria com a Eng.ª Vera Goes.

¹ Os valores nutricionais foram calculados com base na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde - Doutor Ricardo Jorge e dados divulgados pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

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
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão

- As crianças da Creche (Salas 1 e 2):

Não comem: Atum / Carne de Porco / Cereais "Estrelitas" / Sumo / Leite achocolatado

Em substituição, comem: Peixe / Carne de Frango ou Peru / Cereais "Corn Flakes" / Papa de Aveia (Sala 1) / Leite simples

Ementa de novembro 2018

Creche, Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 12.11.2018 a 16.11.2018	Valor Nutricional Diário ¹					Alergêneos	
		Valor energético total (kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	Hidr Carb total (g)	Hidratos de Carbono monossacáridos (g)		
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de nabíça Prato: Salada russa (batata, ervilha, cenoura, milho) com atum e ovo Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	661.34	28.55	24.68	82.03	83.35	3 ; 4 1 ; 7
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de brócolos Prato: Tirinhas de peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	722.72	30.56	20.78	102.53	110.73	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de espinafres Prato: Bacalhau no forno com batatinha primor e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	761.06	29.26	19.44	88.78	94.58	4 1 ; 7
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de couve-flor Prato: Frango assado com limão, massa lacinhos e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite com cereais (<i>Estrelitas / Corn Flakes</i>)	808.91	33.41	24.61	86.41	59.18	1 1 ; 7
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Couve coração Prato: Filetes de pescada panados com arroz primavera e salada de alface Sobremesa: Gelatina Lanche: Bolinha de mistura com manteiga e iogurte	818.70	32.21	23.12	120.44	124.09	1 ; 3 ; 4 1 ; 7

LISTA DE ALERGÊNIOS:

- 1 - CEREAIS (que contém glúten);
 - 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos;
 - 3 - OVOS e produtos à base de ovos;
 - 4 - PEIXES e produtos à base de peixe;
 - 5 - AMENDOINS e produtos à base de amendoins;
 - 6 - SOJA e produtos à base de soja;
 - 7 - LEITE e produtos à base de leite;
 - 8 - FRUTOS DE CASCA RIJA;
 - 9 - AIPO e produtos à base de aipo;
 - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
 - 11 - SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo;
 - 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228)
 - 13 - TREMOÇO e produtos à base de tremoço;
 - 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;
- (Decreto-Lei n.º 126/2005 de 5 de agosto
Decreto-Lei n.º 365/2007 de 2 de novembro)

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real em parceria com a Eng.ª Vera Goes.

¹ Os valores nutricionais foram calculados com base na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde - Doutor Ricardo Jorge e dados divulgados pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

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
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão

- As crianças da Creche (Salas 1 e 2):

Não comem: Atum / Carne de Porco / Cereais "Estrelitas" / Sumo / Leite achocolatado

Em substituição, comem: Peixe / Carne de Frango ou Peru / Cereais "Corn Flakes" / Papa de Aveia (Sala 1) / Leite simples

Ementa de novembro 2018

Creche, Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 19.11.2018 a 23.11.2018	Valor Nutricional Diário ¹					Alergêneos	
		Valor energético total (kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	Hidr Carb total (g)	Hidratos de Carbono monossacáridos (g)		
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Canja de galinha com hortelã Prato: Hamburguer de aves grelhado com puré verde e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	763.17	34.85	28.60	91.16	92.73	1 1 ; 7
		Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de ervilhas Prato: Massa de peixe (abrótea, maruca, raia) e salada de alface Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	731.86	33.82	24.51	93.15	99.64	1 ; 4 1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Caldo verde Prato: Jardineira de frango Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	744.74	98.30	23.27	74.83	76.65	1 ; 7
		Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de feijão-verde Prato: Solha dourada com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Fruta de época Lanche: Scones caseiros ou Pão de leite e leite achocolatado	837.44	28.56	33.60	85.63	67.66	4 1 ; 7
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Puré de grão com agrião Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Pão de água com compota caseira e iogurte	852.79	39.04	26.62	116.19	82.24	1 1 ; 7

LISTA DE ALERGÊNIOS:

- 1 - CEREAIS (que contém glúten);
 - 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos;
 - 3 - OVOS e produtos à base de ovos;
 - 4 - PEIXES e produtos à base de peixe;
 - 5 - AMENDOINS e produtos à base de amendoins;
 - 6 - SOJA e produtos à base de soja;
 - 7 - LEITE e produtos à base de leite;
 - 8 - FRUTOS DE CASCA RIJA;
 - 9 - AIPO e produtos à base de aipo;
 - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
 - 11 - SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo;
 - 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228)
 - 13 - TREMOÇO e produtos à base de tremoço;
 - 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;
- (Decreto-Lei n.º 126/2005 de 5 de agosto
Decreto-Lei n.º 365/2007 de 2 de novembro)

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real em parceria com a Eng.ª Vera Goes.

¹ Os valores nutricionais foram calculados com base na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde - Doutor Ricardo Jorge e dados divulgados pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

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
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão

- As crianças da Creche (Salas 1 e 2):

Não comem: Atum / Carne de Porco / Cereais "Estrelitas" / Sumo / Leite achocolatado

Em substituição, comem: Peixe / Carne de Frango ou Peru / Cereais "Corn Flakes" / Papa de Aveia (Sala 1) / Leite simples

Ementa de novembro 2018

Creche, Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 26.11.2018 a 30.11.2018	Valor Nutricional Diário ¹					Alergêneos	
		Valor energético total (kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	Hidr Carb total (g)	Hidratos de Carbono monossacáridos (g)		
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de legumes Prato: Macarrão com atum no forno e salada mista (milho, alface, tomate e cenoura ralada) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	708.50	31.77	25.06	90.07	91.79	1 ; 4 1 ; 7
		Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de abóbora com coentros Prato: Frango na frigideira com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	819.93	34.37	29.11	104.37	111.76	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de beterraba Prato: Peixe no forno (<i>red fish</i> , abrótea) com batatinha e legumes salteados Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	691.57	29.31	16.02	84.01	75.76	4 1 ; 7
		Merenda: Fruta / Pão Sopa: Curgete e espinafres Prato: Ranchinho (massa com vitela, frango, grão e cenoura) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (<i>Estrelitas / Corn Flakes</i>)	870.47	38.76	30.46	84.52	57.31	1 1 ; 7
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: de nabiça Prato: Omelete de queijo e legumes (cenoura, espinafre) e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga e iogurte	747.25	33.61	30.21	84.73	89.96	3 ; 7 1 ; 7

LISTA DE ALERGÊNIOS:

- 1 - CEREAIS (que contém glúten);
 - 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos;
 - 3 - OVOS e produtos à base de ovos;
 - 4 - PEIXES e produtos à base de peixe;
 - 5 - AMENDOINS e produtos à base de amendoins;
 - 6 - SOJA e produtos à base de soja;
 - 7 - LEITE e produtos à base de leite;
 - 8 - FRUTOS DE CASCA RIJA;
 - 9 - AIPO e produtos à base de aipo;
 - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
 - 11 - SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo;
 - 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228)
 - 13 - TREMOÇO e produtos à base de tremoço;
 - 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;
- (Decreto-Lei n.º 126/2005 de 5 de agosto
Decreto-Lei n.º 365/2007 de 2 de novembro)

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real em parceria com a Eng.ª Vera Goes.

¹ Os valores nutricionais foram calculados com base na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde - Doutor Ricardo Jorge e dados divulgados pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

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
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão

- As crianças da Creche (Salas 1 e 2):

Não comem: Atum / Carne de Porco / Cereais "Estrelitas" / Sumo / Leite achocolatado

Em substituição, comem: Peixe / Carne de Frango ou Peru / Cereais "Corn Flakes" / Papa de Aveia (Sala 1) / Leite simples