

## Ementa de janeiro 2019

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

	Semana de 02.01.2019 a 04.01.2019	Valor Nutricional Diário <sup>1</sup>					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	<b>FERIADO - 01 DE JANEIRO</b>						
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Juliana	72.94	2.34	2.08	11.20	0.13	
		Prato: Salada de frango com massa espiral, ananás, milho e cenoura ralada	260.73	23.05	7.95	25.17	23.43	1
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	354.30	16.15	6.33	31.79	34.13	1 ; 7
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de agrião	91.70	2.62	4.19	10.74	11.79	
		Prato: Peixe cozido (abrótea) com batatinha e legumes cozidos	153.09	17.44	0.74	22.23	14.90	4
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Pão-de-leite e leite achocolatado	177.47	8.35	5.73	23.37	24.11	1 ; 7
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Couve lombardo	99.56	2.36	3.93	13.62	14.93	
		Prato: Tirinhas de peru estufadas com alho frances, arroz branco e salada de alface	298.47	25.65	5.61	35.47	38.91	
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	246.03	9.95	3.26	43.39	46.64	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;
  - 4 - PEIXES e produtos à base de peixe;
  - 6 - SOJA e produtos à base de soja;
  - 7 - LEITE e produtos à base de leite;
  - 8 - FRUTOS DE CASCA RÍJIA;
  - 9 - AÍPO e produtos à base de aipo;
  - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
  - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 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.

<sup>1</sup> 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 janeiro 2019

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

	Semana de 07.01.2019 a 11.01.2019	Valor Nutricional Diário <sup>1</sup>					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	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de nabíça	102.18	3.14	15.46	16.77	3.14	
		Prato: Calamares no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate	405.47	27.51	9.05	50.34	44.40	1 ; 14
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	235.35	9.89	5.75	35.39	38.25	1 ; 7
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de brócolos	99.56	5.24	6.81	11.79	12.58	
		Prato: Bifinhos de frango de cebolada com batatinha e cenoura cozidas	331.71	16.15	30.30	12.41	5.27	
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	280.70	12.63	7.08	40.66	43.88	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Caldo verde	110.04	3.14	4.45	13.62	14.93	
		Prato: Massa de peixe (maruca, raia, tintureira e delícias do mar) e salada de alface e cenoura ralada	336.56	14.96	5.01	23.33	24.77	1 ; 4
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	354.30	16.15	6.33	31.79	34.13	1 ; 7
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de espinafres	102.18	2.62	4.19	12.84	14.15	
		Prato: Arroz à valenciana (vitela, frango, salsicha) com salada de alface	216.40	8.36	6.04	9.16	0.16	
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Leite com cereais ( <i>Estrelitas / Corn Flakes</i> )	366.67	12.23	6.83	38.20	8.33	1 ; 7
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Couve coração	102.18	2.10	3.93	14.15	15.46	
		Prato: Filete de salmão grelhado com ervas aromáticas, batatinha e brócolos salteados	267.23	21.05	19.57	1.91	1.94	4
		Sobremesa: Gelatina	80.00	2.60	0.10	17.40	18.10	
		Lanche: Pão de forma de mistura com creme vegetal e iogurte	258.25	9.86	5.71	40.87	44.17	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 RÍJA;
- 9 - AÍPO e produtos à base de aipo;
- 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
- 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 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.

<sup>1</sup> 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 janeiro 2019

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

	Semana de 14.01.2019 a 18.01.2019	Valor Nutricional Diário <sup>1</sup>					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	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de cenoura com coentros	86.46	1.57	3.67	11.53	12.58	
		Prato: Ovos mexidos com frango, cogumelos, arroz branco e cenoura ralada	209.51	16.23	5.15	23.98	26.31	3
		Sobremesa: Fruta da época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	235.35	9.89	5.75	35.39	38.25	1 ; 7
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de alho francês	96.94	2.36	3.41	13.62	13.10	
		Prato: Filete de pescada no forno com puré de batata e salada de alface e couve roxa	210.90	15.47	6.98	21.18	23.02	4
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.992	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	280.70	12.63	7.08	40.66	43.88	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de ervilhas	107.07	1.99	3.74	15.94	17.43	
		Prato: Perna de frango corada com limão, massa lacinhos e salada de alface e tomate	299.18	20.70	13.56	23.31	25.15	1
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	354.30	16.15	6.33	31.79	34.13	1 ; 7
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de couve-flor	106.00	2.65	12.72	13.25	0.00	
		Prato: Pescadinhas douradas com arroz de tomate e salada de alface	263.91	16.49	10.50	25.10	27.44	1 ; 4
		Sobremesa: Fruta da época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Pão-de-leite e leite achocolatado	177.47	8.35	5.73	23.37	24.11	1 ; 7
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Puré de grão com agrião	114.28	3.98	15.67	18.44	4.96	
		Prato: Vitela estufada com cenoura, macarrão e salada de alface	234.66	18.94	8.24	20.82	22.67	1
		Sobremesa: Salada de fruta	65.00	0.65	0.00	16.90	0.00	
		Lanche: Bolinha de mistura com manteiga e iogurte	255.10	9.16	5.17	41.97	45.30	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;
  - 4 - PEIXES e produtos à base de peixe;
  - 6 - SOJA e produtos à base de soja;
  - 7 - LEITE e produtos à base de leite;
  - 8 - FRUTOS DE CASCA RÍJA;
  - 9 - AÍPO e produtos à base de aipo;
  - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
  - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
  - 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.

<sup>1</sup> 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 janeiro 2019

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

	Semana de 21.01.2019 a 25.01.2019	Valor Nutricional Diário <sup>1</sup>					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	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Canja de galinha com hortelã	104.80	5.24	2.36	15.20	16.51	1
		Prato: Salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e milho) com atum e ovo	132.01	9.32	6.27	9.68	6.47	3 ; 4
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	235.35	9.89	5.75	35.39	38.25	1 ; 7
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de abóbora e nabo	83.84	1.57	3.93	10.48	11.53	
		Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e cenoura ralada	257.00	14.92	9.16	30.68	4.40	1
		Sobremesa: Fruta da época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	280.70	12.63	7.08	40.66	43.88	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Caldo verde	110.04	3.14	4.45	13.62	14.93	
		Prato: Empadão de peixe (maruca, solha) com arroz e salada de alface e tomate	227.54	16.54	1.10	37.09	40.53	4
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	354.30	16.15	6.33	31.79	34.13	1 ; 7
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de feijão-verde	102.18	2.36	3.93	14.15	15.46	
		Prato: Stroganoff de aves (peru, frango) com massa Fusilli e salada de alface e cenoura ralada	270.00	23.41	9.80	21.70	23.57	1 ; 7
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24	
		Lanche: Leite com cereais (Estrelitas / Corn Flakes)	366.67	12.23	6.83	38.20	8.33	1 ; 7
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Puré de feijão-frade com nabiça	113.78	4.02	15.53	18.58	5.12	
		Prato: Peixe no forno (bacalhau, abrótea, pescada) com batata primor e salada de alface e couve roxa	250.29	12.99	1.87	39.65	43.23	4
		Sobremesa: Pudim	112.00	3.10	3.00	18.30	19.40	1 ; 7
		Lanche: Pão de forma de mistura com compota caseira e iogurte	258.25	9.86	5.71	40.87	44.17	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 RÍJA;
  - 9 - AÍPO e produtos à base de aipo;
  - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
  - 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 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;
  - 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;
- 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.

<sup>1</sup> 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 janeiro 2019

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

	Semana de 28.01.2019 a 31.01.2019	Valor Nutricional Diário <sup>1</sup>					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	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Creme de legumes	104.80	2.62	3.93	14.67	15.72		
		Prato: Hamburguer de aves no pão com batata corada e salada de alface e tomate	335.44	15.01	6.41	51.06	30.48		
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24		
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	235.35	9.89	5.75	35.39	38.25		1 ; 7
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Curgete e espinafres	102.18	2.62	4.19	12.84	14.15		
		Prato: Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes	248.25	17.08	2.67	38.10	41.76		4
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24		
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	280.70	12.63	7.08	40.66	43.88		1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Creme de beterraba	82.37	2.49	0.37	18.34	8.65		
		Prato: Bifinhos de peru grelhados com massa esparguete e salada de alface e cenoura ralada	263.99	26.33	6.01	25.52	27.87		1
		Sobremesa: Fruta de época	78.08	0.99	0.58	17.86	18.24		
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	354.30	16.15	6.33	31.79	34.13		1 ; 7
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	142.35	4.52	3.44	23.10	24.77	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Creme de abóbora com coentros	83.84	1.57	3.93	10.48	11.53		
		Prato: Tortilha (batata, cebola, cenoura e ovo) de peixe (abrótea, maruca, pescada) com salada de alface e tomate	197.57	24.92	5.50	12.31	13.07		3 ; 4
		Sobremesa: Salada de fruta	65.00	0.65	0.00	16.90	0.00		
		Lanche: Scones caseiros ou Pão-de-leite e leite achocolatado	222.49	9.22	7.66	29.19	19.05		1 ; 7
6.ª feira	Almoço								

#### 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 RÍJA;
  - 9 - AÍPO 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.

<sup>1</sup> 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