

Ementa de outubro 2021

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 01.10.2021 a 01.10.2021	Alergêneos			Semana de 04.10.2021 a 08.10.2021	Alergêneos
2.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
					Sopa: Agrião	1 ; 4	
3.ª feira	Almoço			Almoço	Prato: Salada de atum com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 4	
					Sobremesa: Salada de fruta		
4.ª feira	Almoço			Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	
					FERIADO - 05 DE OUTUBRO		
5.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
					Sopa: Alho francês	1 ; 6 ; 7	
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Prato: <i>Nuggets</i> de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Couve lombardo			Sobremesa: Fruta de época		
		Prato: Arroz de pato com salada de alface e tomate		Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7	
		Sobremesa: Fruta de época			Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		Lanche: Pão de forma de mistura com creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7	Almoço	Sopa: Creme de couve-flor	4	
					Prato: Peixe no forno (<i>red fish</i> , abrótea) com batatinha e legumes salteados	1 ; 6 ; 7 ; 8	
				Almoço	Sobremesa: Fruta de época		
					Lanche: Leite com cereais (<i>Estrelitas</i> / <i>Corn Flakes</i>)	1 ; 6 ; 7 ; 8	
				Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
					Sopa: Puré de grão com nabiça	1	
				Almoço	Prato: Vitela estufada com cenoura, massa esparguete e salada de alface e tomate	1	
					Sobremesa: Fruta de época		
				Almoço	Lanche: Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 7	

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

À 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
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Jardim Infância); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada
- No lanche de 5.ª Feira, as crianças das Salas 3 / 4 / 5, **não comem** cereais "Estrelitas", **comem** cereais "Corn Flakes"

LISTA DE ALERGÊNIOS:

(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 contêm 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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de outubro 2021

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 11.10.2021 a 15.10.2021	Alergêneos	Semana de 18.10.2021 a 22.10.2021	Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de brócolos Prato: Hamburguer de aves no pão com batata frita e salada de alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 1 ; 6 ; 7	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de legumes Prato: Calamares no forno com arroz primavera (cenoura e milho) e salada de alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7 1 ; 14 (2 ; 4 ; 7 ; 10 ; 12) 1 ; 6 ; 7
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de ervilhas Prato: Arroz de peixe (pescada, solha) com coentros e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 4 1 ; 6 ; 7	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Agrião com abóbora Prato: Empadão de carne (vitela) com puré de batata e salada mista (alface, tomate e cenoura ralada) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 7 1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Ranchinho (massa com vitela / frango, grão, cenoura e feijão-verde) Sobremesa: Gelatina / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 1 ; 7	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Massinha de peixe (pescada, maruca, raia) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 7
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de espinafres Prato: Salmão grelhado com ervas aromáticas, batatinha primor e legumes salteados Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite / Croissant e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 4 1 ; 3 ; 6 ; 7	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de beterraba Prato: Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (<i>Estrelitas / Corn Flakes</i>)	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve coração Prato: Tirinhas de peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface com cenoura ralada e beterraba Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com manteiga e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 1 ; 7	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Puré de feijão manteiga com massinha pevide Prato: Bacalhau / pescada no forno (batata, cenoura e espinafre) com salada mista (alface, tomate, beterraba) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 4 ; 7 1 ; 7

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
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Jardim Infância); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada
- No lanche de 5.ª Feira, as crianças das Salas 3 / 4 / 5, **não comem** cereais "Estrelitas", **comem** cereais "Corn Flakes"

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 contêm 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 outubro 2021

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 25.10.2021 a 29.10.2021	Alergêneos		
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Juliana Prato: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás, milho e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1; 6; 7 1 1; 6; 7		
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Peixe cozido (abrótea, maruca) com batatinha e legumes cozidos Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1; 6; 7 4 1; 6; 7		
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Nabiça Prato: Peitos de frango / peru no forno com laranja, massa esparguete e salada mista (alface, tomate, milho e cenoura ralada) Sobremesa: Pudim de côco Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1; 6; 7 1 7 1; 7		
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Filetes de pescada panados com limão, arroz de feijão e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinhos de limão caseiros e leite achocolatado	1; 6; 7 1; 4 1; 3; 7		
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Puré de grão com espinafres Prato: Bifanas à "Penas Real" (porco, frango) com batatinha cozida e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça/Mafrinha com creme vegetal e iogurte	1; 6; 7 1; 6; 7 1; 6; 7		

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
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Jardim Infância); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada
- No lanche de 5.ª Feira, as crianças das Salas 3 / 4 / 5, **não comem** cereais "Estrelitas", **comem** cereais "Corn Flakes"

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 contêm 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;