

Ementa de janeiro 2021

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 04.01.2021 a 08.01.2021	Alergêneos			Semana de 11.01.2021 a 15.01.2021	Alergêneos
2. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Juliana			Sopa: Creme de couve-flor		
		Prato: Almôndegas de aves no forno com purê de batata e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 6 ; 7		Prato: Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4 ; 6	
		Sobremesa: Salada de fruta			Sobremesa: Salada de fruta		
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	
3. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Creme de espinafre			Sopa: Nabiça		
		Prato: Massa com salmão no forno, com brócolos, milho e ervas aromáticas	1 ; 4		Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e tomate	1	
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7	
4. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Caldo verde			Sopa: Alho francês		
		Prato: Arroz de aves (pato, peru) com salada de alface e tomate			Prato: Peixe cozido (abrótea, maruca) com batatinha e legumes cozidos	4	
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7	
5. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Agrião			Sopa: Creme de cenoura com coentros		
		Prato: Peixe (pescada, red fish) de cebolada com batatinha primor e legumes salteados	4		Prato: Bifinhos de peru com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate		
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Croissant / Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 3 ; 6 ; 7		Lanche: Leite com cereais (<i>Estrelitas / Corn Flakes</i>)	1 ; 6 ; 7 ; 8	
6. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Couve lombardo			Sopa: Couve coração		
		Prato: Frango estufado com cenoura e ervilhas, massinha espiral e salada de alface	1		Prato: Legumes à Brás (cenoura, brócolos, curgete, alho francês) com salada de alface e tomate	3	
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Gelatina		
		Lanche: Bolinha de mistura com creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7		Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga 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.

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"; as crianças da Sala 3, alternam com papa de aveia (com leite)

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 - CEREALIS (que contém glúten);	8 - FRUTOS DE CASCA RIJA e produtos à base de frutos de casca rijas;
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 janeiro 2021

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 18.01.2021 a 22.01.2021	Alergêneos			Semana de 25.01.2021 a 29.01.2021	Alergêneos
2. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de legumes Prato: Panadinhos de queijo e fiambre (<i>St. Jacob's</i>) com arroz de cenoura 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 ; 7 ; 12 (vestígios 2;3;14)	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de nabiça com abóbora Prato: Salada de atum com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 6 ; 7	
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Canjinha de galinha Prato: Empadão de peixe (solha, maruca) 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 1 4 ; 7		Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Lombo de porco no forno com batatinha primor e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7
4. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de beterraba Prato: Vitela estufada com cenoura, massa e salada de alface Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Pastéis / Pataniscas de peixe (bacalhau, pescada) com arroz de feijão e salada de alface e tomate Sobremesa: Pudim Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 ; 4 ; 7 1 ; 3 ; 7 1 ; 7	
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de ervilhas Prato: Filete de pescada / peixe-espada grelhado com limão, arroz branco e esparregado / salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: <i>Croissant</i> / Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 4 ; 7		Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de brócolos Prato: Frango à fricassé com massa <i>fusilli</i> e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (<i>Estrelitas</i> / <i>Corn Flakes</i>)	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 1 ; 6 ; 7 ; 8
6. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Puré de feijão com agrião Prato: Perna de frango corada com massa esparguete e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7 1	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Puré de grão com espinafre Prato: Lombinhos / medalhões de pescada estufados com batatinha e legumes salteados Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga e iogurte	1 ; 6 ; 7 4 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 / 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 da Sala 3/4/5, **não comem** cereais "Estrelitas", **comem** cereais "Corn Flakes"; as crianças da Sala 3, alternam com papa de aveia (com leite)

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