

## Ementa de janeiro 2022

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

		Semana de 03.01.2022 a 07.01.2022	Alergéneos			Semana de 10.01.2022 a 14.01.2022	Alergéneos
2.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1; 6; 7	
					Sopa: Creme de espinafres		
3.ª feira	Almoço			Almoço	Prato: Ovos mexidos com salsichas e cogumelos, arroz e salada de alface com cenoura ralada	1; 3; 6; 7; 10	
					Sobremesa: Salada de fruta		
4.ª feira	Almoço			Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1; 6; 7	
					Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1; 6; 7	
5.ª feira	Almoço			Almoço	Sopa: Agrião		
					Prato: Peixe cozido (pescada, maruca) com batatinha e legumes cozidos	4	
6.ª feira	Almoço			Almoço	Sobremesa: Fruta de época		
					Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1; 6; 7	
1.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1; 6; 7	
					Sopa: Alho francês		
2.ª feira	Almoço			Almoço	Prato: Frango estufado com cenoura e ervilhas, massa espiral e salada de alface	1	
					Sobremesa: Fruta de época		
3.ª feira	Almoço			Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1; 7	
					Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1; 6; 7	
4.ª feira	Almoço			Almoço	Sopa: Creme de brócolos		
					Prato: Filete de pescada panado com limão, arroz de feijão e salada de alface e tomate	1; 4	
5.ª feira	Almoço			Almoço	Sobremesa: Fruta de época		
					Lanche: Leite com cereais ( <i>Estrelitas</i> / <i>Corn Flakes</i> )	1; 6; 7; 8	
6.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1; 6; 7	
					Sopa: Couve lombardo		
1.ª feira	Almoço			Almoço	Prato: Jardineira (batata, cenoura, feijão-verde / ervilhas) de vitela		
					Sobremesa: Fruta de época		
2.ª feira	Almoço			Almoço	Lanche: Pão de forma 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.

#### 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 - 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 tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

## Ementa de janeiro 2022

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

		Semana de 17.01.2022 a 21.01.2022	Alergêneos			Semana de 24.01.2022 a 28.01.2022	Alergêneos
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de couve-flor <b>Prato:</b> Macarrão no forno com atum, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 ; 7	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de cenoura com coentros <b>Prato:</b> Massinha de frango gratinada com brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 7	
		<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	
3. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Feijão-verde com cenoura <b>Prato:</b> Cubinhos de carne (porco, frango / peru) com arroz e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Puré de grão com nabiça <b>Prato:</b> Bacalhau espiritual (batata, cebola, cenoura, espinafre) com salada mista (alface, tomate, beterraba / couve roxa) <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 4 ; 7 1 ; 6 ; 7	
		<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de ervilhas <b>Prato:</b> Peixe no forno (salmão, red fish) com batatinha e legumes salteados	1 ; 6 ; 7 4		<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de beterraba <b>Prato:</b> <i>Stroganoff</i> de aves (peru, frango) com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 7 1 ; 7	
5. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Frango assado com limão, massa e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de leite / <i>Croissant</i> e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 1	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Agrião com abóbora <b>Prato:</b> Massinha de peixe (pescada, maruca, raia) com ervas aromáticas <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Leite com cereais ( <i>Estrelitas</i> / <i>Corn Flakes</i> )	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 6 ; 7 ; 8	
		<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Peixinhos dourados (pescada, solha) com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de forma de mistura com creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 6 ; 7		<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Couve coração <b>Prato:</b> Bifinhos de cebolada (porco, peru) com batata e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de forma de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 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.

#### 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 / 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.<sup>a</sup> 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 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 tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

## Ementa de janeiro 2022

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

		Semana de 31.01.2022 a 31.01.2022	Alergêneos		
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
		Sopa: Juliana			
		Prato: Arroz de peixe (pescada, abrótea) com coentros e salada de alface com cenoura	4		
		Sobremesa: Salada de fruta			
	Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		
3. <sup>a</sup> feira	Almoço				
4. <sup>a</sup> feira	Almoço				
5. <sup>a</sup> feira	Almoço				
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 / 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.<sup>a</sup> 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;