

## Ementa de junho 2022

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

		Semana de 01.06.2022 a 03.06.2022	Alergêneos			Semana de 06.06.2022 a 10.06.2022	Alergêneos
2. <sup>a</sup> feira	Almoço			Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
					Sopa: Creme de brócolos		
3. <sup>a</sup> feira	Almoço			Almoço	Prato: Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1 ; 4 ; 6 ; 12	
					Sobremesa: Salada de fruta		
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Creme de legumes			Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
5. <sup>a</sup> feira	Almoço	Prato: Hamburguer de aves no pão com batata frita e salada de alface e tomate	1 ; 6	Almoço	Sopa: Puré de feijão-frade com nabiça		
		Sobremesa: Gelado de leite	7		Prato: Vitela estufada com cenoura, massa esparguete e salada de alface e tomate	1	
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7	Almoço	Sobremesa: Fruta de época		
		Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7	
1. <sup>a</sup> feira	Almoço	Sopa: Agrião		Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		Prato: Massinha de peixe (pescada, maruca, raia) com ervas aromáticas	1 ; 4		Sopa: Alho francês		
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	Sobremesa: Fruta de época		Almoço	Prato: Peixe cozido (maruca, pescada) com batata e legumes cozidos	4	
		Lanche: Pão de leite / Croissant e leite achocolatado	1 ; 3 ; 6 ; 7		Sobremesa: Fruta de época		
3. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7	
		Sopa: Couve lombardo			Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	Prato: Arroz de pato com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7	Almoço	Sopa: Creme de espinafres		
		Sobremesa: Fruta de época			Prato: Strogonoff de aves (frango, peru) com arroz branco e salada de alface e tomate	7	
5. <sup>a</sup> feira	Almoço	Lanche: Pão de forma de mistura com creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7	Almoço	Sobremesa: Fruta de época		
					Lanche: Leite com cereais (Estrelitas / Corn Flakes)	1 ; 6 ; 7 ; 8	
				Almoço	<b>FERIADO - DIA DE PORTUGAL</b>		

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.<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;

## Ementa de junho 2022

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

		Semana de 13.06.2022 a 17.06.2022	Alergêneos			Semana de 20.06.2022 a 24.06.2022	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> Ovos mexidos com frango e cogumelos, arroz branco e salada de alface com cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7  3  1 ; 6 ; 7	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de abóbora com agrião <b>Prato:</b> Salada de atum com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7  1 ; 4  1 ; 6 ; 7	
	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Feijão-verde com cenoura <b>Prato:</b> <i>Tagliatelle</i> com salmão no forno, brócolos, milho e ervas aromáticas <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7  1 ; 4  1 ; 6 ; 7		Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de cenoura com coentros <b>Prato:</b> Empadão de carne (vitela) com puré de batata e salada mista (alface, tomate, milho, beterraba) <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7  7  1 ; 6 ; 7
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de ervilhas <b>Prato:</b> Bifinhos de cebolada (porco, frango) com batatinha e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7  1 ; 7	Almoço	<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 mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7  1 , 4  1 ; 7	
	Almoço	<b>FERIADO - CORPO DE DEUS</b>			Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Puré de grão com nabiça <b>Prato:</b> Frango assado com limão, massa e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho) <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de leite / Croissant e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7  1  1 ; 3 ; 6 ; 7
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Couve coração <b>Prato:</b> Legumes à Brás (batata, cenoura, brócolos, curgete, alho francês) com salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7  3  1 ; 6 ; 7	Almoço	<b>FERIADO MUNICIPAL - ALCOCHETE</b>		

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.<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 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 junho 2022

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

		Semana de 27.06.2022 a 30.06.2022	Alergêneos		
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Salada de frango com massa, brócolos, ananás, milho e cenoura ralada  <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1; 6; 7  1  1; 6; 7		
	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Curgete e espinafres <b>Prato:</b> Filetes de pescada panados com limão, arroz de feijão e salada de alface e tomate  <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1; 6; 7  1; 4  1; 6; 7		
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de cenoura com coentros <b>Prato:</b> Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete e salada de alface e tomate  <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1; 6; 7  1  1; 7		
	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de beterraba <b>Prato:</b> Bacalhau no forno (batata, cebola, cenoura, espinafre) com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho) <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Leite com cereais (Estrelitas / Corn Flakes)	1; 6; 7  4; 7  1; 6; 7; 8		
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 / 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 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;