

## Ementa de dezembro 2020

### Creche (Salas 1 e 2)

Semana de 01.12.2020 a 04.12.2020		Alergêneos	Semana de 07.12.2020 a 11.12.2020		Alergêneos
2.ª feira	Almoço		Almoço	ENCERRADO	
3.ª feira	Almoço	FERIADO - 01 DE DEZEMBRO	Almoço	FERIADO - 08 DE DEZEMBRO	
4.ª feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Juliana / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Lombinhos de frango <u>estufados</u> , com massa esparguete e salada de alface e tomate <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Creme de espinafre / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Massinha de peixe (pescada, maruca, raia, tintureira) com ervas aromáticas <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 4
5.ª feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Nabiça / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Peixe cozido (abrótea, maruca) com batatinha e legumes cozidos <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Caldo verde / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Carne à portuguesa (frango, peru) com batatinha cozida e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, beterraba) <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7
6.ª feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Couve lombardo / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Empadão da carne (vitela) com arroz e salada de alface e tomate <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Puré de grão com agrião / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Arroz de peixe (pescada, solha) com coentros e salada de alface com cenoura ralada <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	4

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
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta de época

#### 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 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;                        |

## Ementa de dezembro 2020

### Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 14.12.2020 a 18.12.2020		Alergêneos		Semana de 21.12.2020 a 25.12.2020		Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	3		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 4
		Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta					
		Prato - Creche: Omelete de legumes (espinafre, cenoura) com arroz branco e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho)					
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta					
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7			Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7
3.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
		Sopa - Creche: Alho frances / Sopa composta					
		Prato - Creche: Peixe no forno (salmão, red fish) com ervas aromáticas, batatinha e brócolos / couve-flor salteados					
		Sobremesa - Creche: Fruta de época					
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13			Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
4.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta					
		Prato - Creche: Bifanas à "Penas Real" (peru) com massa esparguete e salada de alface e tomate					
		Sobremesa - Creche: Arroz doce					
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7			Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7
5.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4		Almoço	ENCERRADO	
		Sopa - Creche: Creme de nabiça com abóbora / Sopa composta					
		Prato - Creche: Peixe estufado (pescada, abrótea) com batatinha e cenoura					
		Sobremesa - Creche: Fruta de época					
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13				
6.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7		Almoço	25 DE DEZEMBRO - DIA DE NATAL	
		Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta					
		Prato - Creche: Perna de frango assada com limão, arroz primavera (cenoura e ervilhas) e salada de alface e tomate					
		Sobremesa - Creche: Fruta de época					
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta					

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
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta de época

#### 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 rija; |
| 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; | 9 - AÍPO 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 dezembro 2020

### Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 28.12.2020 a 31.12.2020	Alergêneos		
2.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta Prato - Creche: Macarrão com frango / peru, cogumelos, milho e cenoura ralada	1	Almoço	
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta			
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7		
3.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta Prato - Creche: Solha grelhada com arroz de coentros e salada de alface com cenoura ralada	4	Almoço	
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13		
4.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de cenoura / Sopa composta Prato - Creche: Peitos de frango/peru no forno com laranja, batata / purê de batata doce e salada de alface e tomate		Almoço	
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7		
5.ª feira	Almoço	ENCERRADO		Almoço	
6.ª feira	Almoço			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
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta de época

#### 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 contém glúten);                | 8 - FRUTOS DE CASCA RÍJA e produtos à base de frutos de casca rija; |
| 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; | 9 - AÍPO 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;                        |