

Ementa de maio 2021

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 03.05.2021 a 07.05.2021	Alergêneos			Semana de 10.05.2021 a 14.05.2021	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: Creme de legumes			Sopa: Creme de espinafres		
		Prato: <i>Nuggets</i> de frango no forno com massa esparguete e salada mista (alface, tomate, milho e cenoura ralada)	1 ; 6 ; 7		Prato: Calamares no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1 ; 14 (2 ; 4 ; 7 ; 10 ; 12)	
		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: Nabiça			Sopa: Creme de cenoura com coentros		
		Prato: Arroz de peixe (pescada, maruca) com coentros e salada de alface com cenoura ralada	4		Prato: Bifanas à "Penas Real" (porco, peru) com massa esparguete e 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: Agrião			Sopa: Creme de beterraba		
		Prato: Empadão de carne (vitela) com puré de batata e salada de alface e tomate	7		Prato: Peixe (pescada, <i>red fish</i>) de cebolada com batatinha primor e legumes salteados	4	
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Pudim de côco	7	
		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: Creme de couve-flor			Sopa: Alho frances		
		Prato: Massa com salmão no forno, brócolos, milho e ervas aromáticas	1 ; 4		Prato: Frango estufado com cenoura e ervilhas, arroz branco e salada de alface		
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: <i>Scones</i> caseiros 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: Caldo verde			Sopa: Couve lombardo		
		Prato: Arroz de pato com salada de alface e tomate			Prato: Bacalhau com natas e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e couve roxa)	4 ; 7	
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Pão de forma de mistura com creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7		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.

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

Ementa de maio 2021

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 17.05.2021 a 21.05.2021	Alergêneos			Semana de 24.05.2021 a 28.05.2021	Alergêneos
2. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Canjinha de galinha Prato: Omelete de queijo e legumes (espinafre, cenoura) com arroz e salada mista (alface, tomate, milho, beterraba) Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7 1 3 ; 7	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: Curgete e espinafre 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		Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Puré de feijão manteiga com massinha cuscus Prato: Frango à Brás com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 3 1 ; 6 ; 7
4. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Vitela estufada com cenoura, massa e salada de alface Sobremesa: Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 1 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Filetes de pescada panados com arroz de feijão e salada de alface e tomate Sobremesa: Gelado de leite Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 7 1 ; 7	
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de ervilhas Prato: Lombinhos de pescada no forno com puré verde e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Croissant / Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 4 ; 7 1 ; 3 ; 6 ; 7		Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de brócolos Prato: Peitos de frango / peru no forno com laranja, batatinha primor e salada de alface e tomate 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: Puré de grão com agrião Prato: Bifinhos de peru com cogumelos, arroz primavera e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com manteiga e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 1 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve coração Prato: Massinha de peixe (pescada, maruca, raia) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 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 / 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 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 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 maio 2021

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 31.05.2021 a 31.05.2021	Alergêneos		
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
		Sopa: Juliana			
		Prato: Hamburguer de aves no pão com batata frita e salada de alface e tomate	1 ; 6		
		Sobremesa: Salada de fruta			
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		
3.ª feira	Almoço				
4.ª feira	Almoço				
5.ª feira	Almoço				
6.ª 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.ª Feira, as crianças da Sala 3/4/5, **não comem** cereais "Estrelitas", **comem** cereais "Com 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 - 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;