

Ementa de dezembro 2020

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

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	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 espinafre		
		Prato: Lombinhos de frango panados com massa esparguete e salada de alface e tomate	1		Prato: Massinha de peixe (pescada, maruca, raia, tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 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: Nabiça			Sopa: Caldo verde		
		Prato: Peixe cozido (abrótea, maruca) com batatinha e legumes cozidos	4		Prato: Carne à portuguesa (porco, frango) com batatinha corada e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, beterraba)		
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Leite com cereais (Estrelitas / Corn Flakes)	1 ; 6 ; 7 ; 8		Lanche: Croissant / Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 3 ; 6 ; 7	
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: Puré de grão com agrião		
		Prato: Empadão de carne (vitela) com arroz e salada de alface e tomate			Prato: Arroz de peixe (pescada, solha) com coentros e salada de alface com cenoura ralada	4	
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época		
		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 / 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 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 - 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 - 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 SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo
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

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

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: 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: Feijão-verde com cenoura	
		Prato: Omelete de queijo e legumes (espinafre, cenoura) com arroz branco e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho)	3 ; 7			Prato: Massa gratinada com atum, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 4 ; 7
		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: Alho francês				Sopa: Nabiça	
		Prato: Peixe no forno (salmão, red fish) com ervas aromáticas, batatinha e brócolos / couve-flor salteados	4			Prato: Jardineira (batata, cenoura, feijão-verde / ervilhas) de vitela	
		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: Creme de ervilhas				Sopa: Creme de legumes	
		Prato: Bifanas à "Penas Real" (porco, peru) com massa esparguete e salada de alface e tomate	1			Prato: Filetes / Medalhões de pescada no forno com arroz branco e esparregado / salada de alface e tomate	4 ; 7
		Sobremesa: Arroz doce	7			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		ENCERRADO	
		Sopa: Creme de nabiça com abóbora					
		Prato: Bacalhau espiritual (batata, cebola, cenoura) com salada mista (alface, tomate e couve roxa)	4 ; 7				
		Sobremesa: Fruta de época					
		Lanche: Leite com cereais (Estrelitas / Corn Flakes)	1 ; 6 ; 7 ; 8				
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço		25 DE DEZEMBRO - DIA DE NATAL	
		Sopa: Couve coração					
		Prato: Perna de frango assada com limão, arroz primavera (cenoura e ervilhas) e salada de alface e tomate					
		Sobremesa: Fruta de época					
		Lanche: Bolinha 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 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 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 SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo
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

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 28.12.2020 a 31.12.2020	Alergêneos		
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de brócolos Prato: Macarrão com salsichas, cogumelos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 ; 10	Almoço	
		Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 7		
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Solha dourada com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço	
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Canjinha de galinha Prato: Peitos de frango/peru no forno com laranja, puré de batata / batata doce e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 7 1 ; 7	Almoço	
	Almoço			Almoço	
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
- 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;