

## Ementa de maio 2022

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

		Semana de 02.05.2022 a 06.05.2022	Alergêneos			Semana de 09.05.2022 a 13.05.2022	Alergêneos
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Arroz de aves (pato, frango) com salada de alface e tomate  <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de beterraba <b>Prato:</b> Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde, milho) e ovo cozido  <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7  3 ; 4	
	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Peixe no forno (salmão, <i>red fish</i> ) com batatinha e legumes salteados  <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7  4		Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Puré de feijão-frade com nabiça <b>Prato:</b> Peitos de frango / peru corados com laranja, arroz de ervilhas 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 ; 6 ; 7
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de brócolos <b>Prato:</b> Frango à <i>fricasse</i> com massa <i>fusilli</i> 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 ; 3	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de cenoura com coentros <b>Prato:</b> Peixe cozido (maruca, pescada) com batata e legumes cozidos  <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7  4	
	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Lombos de pescada estufados com arroz branco e esparregado  <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de leite / <i>Croissant</i> e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7  4 ; 7		Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de espinafres <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e tomate  <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Leite com cereais ( <i>Estrelitas</i> / <i>Corn Flakes</i> )	1 ; 6 ; 7  1
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Couve lombardo <b>Prato:</b> Carne à "portuguesa" (porco, frango / peru) com batatinha salteada / corada e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba) <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Bolinha de mistura com creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7  1 ; 3 ; 6 ; 7	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Solha dourada 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 compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7  1 ; 6 ; 7  1 ; 4	
	Almoço		1 ; 6 ; 7		Almoço		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 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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

## Ementa de maio 2022

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

		Semana de 16.05.2022 a 20.05.2022	Alergêneos			Semana de 23.05.2022 a 27.05.2022	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> Salada de frango com massa, brócolos, ananás, milho e cenoura ralada	1; 6; 7  1	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de abóbora com agrião <b>Prato:</b> Massa gratinada com legumes (cenoura, brócolos, espinafre, alho francês) e ovo cozido	1; 6; 7  1; 3; 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> Massinha de peixe (salmão, pescada) no forno com brócolos, milho e ervas aromáticas	1; 6; 7  1; 4	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Puré de grão com nabiça <b>Prato:</b> Jardineira (batata, cenoura, feijão-verde / ervilhas) de vitela	1; 6; 7  1; 6; 7	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	 1; 6; 7		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	 1; 6; 7	
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Canjinha de galinha com hortelã <b>Prato:</b> Tirinhas de peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface e tomate	1; 6; 7  1	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de ervilhas <b>Prato:</b> Arroz de peixe (pescada, abrétea) com coentros e salada de alface com cenoura ralada	1; 6; 7  4	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	 1; 7		<b>Sobremesa:</b> Gelatina <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	 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> Bacalhau espiritual (batata, cebola, cenoura, espinafre) com salada mista (alface, tomate, beterraba / couve roxa)	1; 6; 7  4; 7	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de brócolos <b>Prato:</b> Frango assado com limão, massa e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho)	1; 6; 7  1	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de leite / Croissant e leite achocolatado	 1; 3; 6; 7		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Leite com cereais ( <i>Estrelitas / Corn Flakes</i> )	 1; 6; 7; 8	
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Couve coração <b>Prato:</b> Bifanas à "Penas Real" (porco, frango / peru) com massa esparguete e salada de alface e tomate	1; 6; 7  1	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Peixe grelhado (filete de pescada / peixe espada) com limão, puré verde / batata salteada e salada de alface e tomate	1; 6; 7  4; 7	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Bolinha de mistura com manteiga e iogurte	 1; 6; 7		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> 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.

#### 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 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 maio 2022

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

		Semana de 30.05.2022 a 31.05.2022	Alergêneos		
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
		<b>Sopa:</b> Juliana			
		<b>Prato:</b> Lombinhos de frango panados com arroz de feijão e salada de alface e tomate	1		
		<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	1 ; 6 ; 7		
		<b>Sopa:</b> Curgete e espinafres			
		<b>Prato:</b> Peixe à Brás (abrótea, pescada) com salada de alface e tomate	3 ; 4		
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época			
		<b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		
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 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 tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;