

Ementa de setembro 2020

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

		Semana de 01.09.2020 a 04.09.2020	Alergêneos			Semana de 07.09.2020 a 11.09.2020	Alergêneos
2.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Juliana Prato: Ovos mexidos com frango, cogumelos, arroz branco e cenoura ralada	1; 7 3	
					Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1; 7	
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de legumes Prato: Lombo de porco no forno com massa e salada de alface e tomate	1; 7 1	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de alho francês Prato: Massa (<i>tagliatelle</i>) com salmão no forno, brócolos, milho e ervas aromáticas	1; 7 1; 4; 7	
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1; 6; 7		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1; 6; 7	
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de brócolos Prato: Empadão de peixe (pescada, abrótea) com arroz e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1; 7 4 1; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Caldo verde Prato: Arroz de aves (pato, frango) com salada de alface e tomate	1; 7 1; 7	
					Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1; 7	
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Agrião Prato: Vitela estufada com cenoura, puré de batata e salada de alface e tomate	1; 7 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de espinafre Prato: Tortilha (batata, cebola, cenoura, ovo) de peixe (abrótea, maruca) com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (<i>Estrelitas / Corn Flakes</i>)	1; 7 3; 4 1; 6; 7; 8	
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Scones caseiros e leite achocolatado	1; 3; 7				
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Couve lombardo Prato: Macarrão gratinado com legumes (brócolos, cenoura, curgete, milho) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com creme vegetal e iogurte	1; 7 1; 7 1; 7 1; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Puré de grão com nabiça Prato: Bifinhos de cebolada (frango, porco) com massa esparguete e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Gelado de leite Lanche: Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	1; 7 1 7 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
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão

- As crianças da Creche (Salas 1 e 2):

Não comem: Atum / Carne de porco / Fritos (Batatas, Rissóis, Douradinhos) / Cereais "Estrelitas" / Sumo / Leite achocolatado

Em substituição, comem: Peixe / Carne de frango ou Peru / Arroz e Peixe / Papa de Aveia, Quinoa, Milho (Salas 1 e 2) / 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 - 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 setembro 2020

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

	Semana de 14.09.2020 a 18.09.2020		Alergêneos	Semana de 21.09.2020 a 25.09.2020		Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	1; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	1; 7
		Sopa: Creme de cenoura com coentros			Sopa: Canjinha de galinha	1
		Prato: Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada mista (alface, cenoura ralada e couve roxa)	1; 4; 6		Prato: Omelete de queijo e legumes (espinafre, cenoura), com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho)	3; 7
		Sobremesa: Salada de fruta			Sobremesa: Salada de fruta	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1; 7		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1; 7
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	1; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	1; 7
		Sopa: Creme de couve-flor			Sopa: Creme de abóbora com espinafre	
		Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e cenoura ralada	1		Prato: Peixe cozido (abrótea) com batatinha e legumes cozidos	4
		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	1; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	1; 7
		Sopa: Creme de beterraba			Sopa: Caldo verde	
		Prato: Peixe à Brás (maruca, solha) com salada de alface e tomate	3; 4		Prato: Ranchinho (massa com vitela, frango, grão, cenoura)	1
		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	1; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	1; 7
		Sopa: Creme de ervilhas			Sopa: Creme de feijão-verde	
		Prato: Bifinhos de frango / peru grelhados com arroz branco e esparregado	7		Prato: Filete de pescada panado com arroz de legumes	1; 4
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Croissant / Pão de leite e leite achocolatado	1; 3; 7		Lanche: Leite com cereais (<i>Estrelitas / Corn Flakes</i>)	1; 6; 7; 8
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	1; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão	1; 7
		Sopa: Couve coração			Sopa: Puré de feijão com agrião	
		Prato: Peixe no forno (bacalhau, <i>red fish</i>) com batata e salada de alface, tomate e couve roxa			Prato: Frango corado com limão, batatinha frita e salada mista (alface, tomate e cenoura ralada)	
		Sobremesa: Arroz doce	7		Sobremesa: Gelatina	
		Lanche: Bolinha de mistura com manteiga e iogurte	1; 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.

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
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão

- As crianças da Creche (Salas 1 e 2):

Não comem: Atum / Carne de porco / Fritos (Batatas, Rissóis, Douradinhos) / Cereais "Estrelitas" / Sumo / Leite achocolatado

Em substituição, comem: Peixe / Carne de frango ou Peru / Arroz e Peixe / Papa de Aveia, Quinoa, Milho (Salas 1 e 2) / 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 - 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 - 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 setembro 2020

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

		Semana de 28.09.2020 a 30.09.2020	Alergêneos			Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de peixe com coentros 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 ; 7 4 4	Almoço		
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Curgete e espinafre Prato: Peitos de frango no forno com laranja, batatinha primor e brócolos salteados Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 7 1 ; 6 ; 7	Almoço		
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão Sopa: Creme de nabiça Prato: Lombinhos de pescada estufados com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7 4 1 ; 7	Almoço		
	Almoço			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
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão

- As crianças da Creche (Salas 1 e 2):

Não comem: Atum / Carne de porco / Fritos (Batatas, Rissóis, Douradinhos) / Cereais "Estrelitas" / Sumo / Leite achocolatado

Em substituição, comem: Peixe / Carne de frango ou Peru / Arroz e Peixe / Papa de Aveia, Quinoa, Milho (Salas 1 e 2) / 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 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;