

Ementa de Janeiro 2022

Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 03.01.2022 a 07.01.2022	Alergêneos			Semana de 10.01.2022 a 14.01.2022	Alergêneos
2. ^a feira	Almoço			Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	3	
					Sopa - Creche: Creme de espinafres / Sopa composta		
3. ^a feira	Almoço			Almoço	Prato - Creche: Ovos mexidos com frango e cogumelos, arroz e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 7	
					Sobremesa - Creche: Salada de fruta		
4. ^a feira	Almoço			Almoço	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	4	
					Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		
5. ^a feira	Almoço			Almoço	Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13	
					Prato - Creche: Peixe cozido (pescada, maruca) com batatinha e legumes cozidos		
6. ^a feira	Almoço			Almoço	Sobremesa - Creche: Fruta de época	1	
					Lanche - Creche: Pãos de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela		
	Almoço			Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4	
					Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta		
	Almoço			Almoço	Prato - Creche: Frango estufado com cenoura e ervilhas, massa espiral e salada de alface	1 ; 7	
					Sobremesa - Creche: Fruta de época		
	Almoço			Almoço	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	4	
					Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		
	Almoço			Almoço	Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13	
					Prato - Creche: Filete de pescada <u>grelhado</u> com limão, arroz branco e salada de alface e tomate		
	Almoço			Almoço	Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 7	
					Lanche - Creche: Pãos de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela		
	Almoço			Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4	
					Sopa - Creche: Couve lombardo / Sopa composta		
	Almoço			Almoço	Prato - Creche: Jardineira (batata, cenoura, feijão-verde / ervilhas) de vitela	1 ; 7	
					Sobremesa - Creche: Fruta de época		
	Almoço			Almoço	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 / 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 tremoço; |
| 7 - LEITE e produtos à base de leite; | 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos; |

Ementa de Janeiro 2022

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 17.01.2022 a 21.01.2022	Alergêneos	Semana de 24.01.2022 a 28.01.2022	Alergêneos	
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta Prato - Creche: Macarrão no forno com peixe (pescada, maruca), brócolos, milho e cenoura ralada Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 4	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de frango com brócolos, milho e cenoura ralada Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7
	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta Prato - Creche: Cubinhos de carne (frango / peru) com arroz e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) 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	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Puré de grão com nabiça / Sopa composta Prato - Creche: Pescada no forno com batatinha, cenoura e espinafres 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
3. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta Prato - Creche: Peixe no forno (salmão, red fish) com batatinha e legumes salteados Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	4	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta Prato - Creche: Tirinhas de peru / frango estufadas com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura ralada Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7
	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Frango assado com limão, massa e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Agrião com abóbora / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, maruca, raia) com ervas aromáticas 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: Caldo verde / Sopa composta Prato - Creche: Peixe grelhado (pescada, solha) com arroz de legumes Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	4	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta Prato - Creche: Bifinhos de cebolada (frango, peru) com batata e legumes cozidos Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7
	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Frango assado com limão, massa e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Agrião com abóbora / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, maruca, raia) com ervas aromáticas 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
5. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Frango assado com limão, massa e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Agrião com abóbora / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, maruca, raia) com ervas aromáticas 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
	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta Prato - Creche: Peixe grelhado (pescada, solha) com arroz de legumes Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	4	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta Prato - Creche: Bifinhos de cebolada (frango, peru) com batata e legumes cozidos Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7
6. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Frango assado com limão, massa e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Agrião com abóbora / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, maruca, raia) com ervas aromáticas 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
	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta Prato - Creche: Peixe grelhado (pescada, solha) com arroz de legumes Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	4	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta Prato - Creche: Bifinhos de cebolada (frango, peru) com batata e legumes cozidos Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	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
- 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 tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de Janeiro 2022

Creche (Salas 1 e 2)

Semana de 31.01.2022 a 31.01.2022		Alergêneos			
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta Prato - Creche: Arroz de peixe (pescada, abrótea) com coentros e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	4 1 ; 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
- 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 tremoço; |
| 7 - LEITE e produtos à base de leite; | 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos; |