

## Ementa de janeiro 2021

### Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 04.01.2021 a 08.01.2021		Alergêneos	Semana de 11.01.2021 a 15.01.2021		Alergêneos
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta	
		Prato - Creche: Almôndegas de aves no forno com batatinha e salada de alface com cenoura ralada			Prato - Creche: Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada	4
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta			Sobremesa - Creche: Salada de fruta	
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1; 7		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1; 7
3. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de espinafre / Sopa composta			Sopa - Creche: Nabiça / Sopa composta	
		Prato - Creche: Massa com salmão no forno, com brócolos, milho e ervas aromáticas	1; 4		Prato - Creche: Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e tomate	1
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			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		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta			Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta	
		Prato - Creche: Arroz de aves (pato, peru) com salada de alface e tomate			Prato - Creche: Peixe cozido (abrótea, maruca) com batatinha e legumes cozidos	4
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			Sobremesa - Creche: Fruta de época	
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1; 7		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1; 7
5. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta	
		Prato - Creche: Peixe (pescada, red fish) de cebolada com batatinha primor e legumes salteados	4		Prato - Creche: Bifinhos de peru com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate	
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			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		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Couve lombardo / Sopa composta			Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta	
		Prato - Creche: Frango estufado com cenoura e ervilhas, massinha espiral e salada de alface	1		Prato - Creche: Legumes à brás (cenoura, brócolos, curgete, alho francês) com salada de alface e tomate	3
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			Sobremesa - Creche: Gelatina	
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1; 7		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 / 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 2021

### Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 18.01.2021 a 22.01.2021		Alergêneos	Semana de 25.01.2021 a 29.01.2021		Alergêneos
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de nabiça com abóbora / Sopa composta	
		Prato - Creche: Peitos de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Salada de peixe (abrótea, <i>red fish</i> ) com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 4
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta			Sobremesa - Creche: Salada de fruta	
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7
3. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de cenoura / Sopa composta			Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta	
		Prato - Creche: Peixe (maruca) no forno com batatinha e legumes salteados	4		Prato - Creche: Peito de peru no forno com batatinha primor e salada de alface e tomate	
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			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		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta			Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta	
		Prato - Creche: Vitela estufada com cenoura, massa e salada de alface	1		Prato - Creche: Arroz de peixe (solha, pescada) com coentros e salada de alface com cenoura ralada	4
		Sobremesa - Creche:			Sobremesa - Creche: Fruta de época	
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7
5. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta	
		Prato - Creche: Filetes de pescada / peixe-espada grelhados com limão, arroz branco e salada de alface e tomate	4		Prato - Creche: Frango à fricassé com massa <i>fusilli</i> e salada de alface com cenoura ralada	1
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			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		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Puré de feijão com agrião / Sopa composta			Sopa - Creche: Puré de grão com espinafre / Sopa composta	
		Prato - Creche: Perna de frango corada com massa esparquete e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho)	1		Prato - Creche: Lombinhos / medalhões de pescada estufados com batatinha e legumes salteados	4
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			Sobremesa - Creche: Fruta de época	
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7		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 / 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;