

Ementa de maio 2022

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 02.05.2022 a 06.05.2022	Alergêneos	Semana de 09.05.2022 a 13.05.2022	Alergêneos
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta	Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta	3 ; 4
		Prato - Creche: Arroz de aves (pato, frango) com salada de alface e tomate	Prato - Creche: Salada quente (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde, milho) de peixe (abrótea, pescada) e ovo cozido	
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta	Sobremesa - Creche: Salada de fruta	
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7
3. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta	Sopa - Creche: Puré de feijão-frade com nabiça / Sopa composta	
		Prato - Creche: Peixe no forno (salmão, red fish) com batatinha e legumes salteados	Prato - Creche: Peitos de frango / peru corados com laranja, arroz de ervilhas 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	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	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta	Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta	
		Prato - Creche: Frango estufado com massa fusilli e salada de alface com cenoura ralada	Prato - Creche: Peixe cozido (maruca, pescada) com batata 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	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7
5. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta	Sopa - Creche: Creme de espinafres / Sopa composta	
		Prato - Creche: Lombos de pescada estufados com arroz de legumes	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	Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
6. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Couve lombardo / Sopa composta	Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta	
		Prato - Creche: Carne à "portuguesa" (frango, peru) com batatinha salteada e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba)	Prato - Creche: Solha grelhada com arroz branco e salada de alface com cenoura ralada	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	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 maio 2022

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 16.05.2022 a 20.05.2022		Alergêneos	Semana de 23.05.2022 a 27.05.2022		Alergêneos
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 3
		Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de abóbora com agrião / Sopa composta	
		Prato - Creche: Salada de frango com massa , brócolos, ananás, milho e cenoura ralada			Prato - Creche: Massa no forno com legumes (cenoura, brócolos, espinafre, alho francês) e ovo cozido	
		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. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13
		Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta			Sopa - Creche: Puré de grão com nabiça / Sopa composta	
		Prato - Creche: Massinha de peixe (salmão, pescada) no forno com brócolos, milho e ervas aromáticas			Prato - Creche: Jardineira (batata, cenoura, feijão-verde / ervilhas) de vitela	
		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. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta	
		Prato - Creche: Tirinhas de peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Arroz de peixe (pescada, abrótea) com coentros e salada de alface com cenoura ralada	
		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. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta	
		Prato - Creche: Pescada no forno com batatinha, cenoura e espinafres			Prato - Creche: Frango assado com limão, massa e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho)	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. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta			Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta	
		Prato - Creche: Bifanas à "Penas Real" (frango, peru) com massa esparguete e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Peixe grelhado (filete de pescada / peixe espada) com limão, batatinha salteada e salada de alface e tomate	
		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 / 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 maio 2022

Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 30.05.2022 a 31.05.2022	Alergêneos		
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta			
		Prato - Creche: Lombinhos de frango grelhados com arroz e salada de alface e tomate			
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta			
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7		
3. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Curgete e espinafres / Sopa composta			
		Prato - Creche: Peixe cozido (maruca, pescada) com batata e legumes cozidos	4		
		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				
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; |