







EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




1 JUNHO - 2.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-----------------------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de abóbora com agrião Prato: Hambúrguer de aves (frango, peru) no pão com batata frita e salada de alface e tomate Sobremesa: Gelado de leite / Fruta da época | - 1 ; 6 1 ; 6 ; 7 ; 8 |
|  | Lanche | Bolacha marinheira com chia e quinoa / pão de centeio e iogurte | 1 ; 7 |




2 JUNHO - 3.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Juliana Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz e esparregado / legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época | - 4 ; 7 - |
|  | Lanche | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100% | 1 ; 3 ; 7 |




3 JUNHO - 4.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Marinheira natural (1.º e 2.º CEB) | 1 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Strogonoff de frango com massa esparguete e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 7 - |
|  | Lanche | Pão de leite (fermentação lenta) com leite e cacau (facultativo) | 1 ; 3 ; 7 |

4 JUNHO - 5.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--------------------------------|------------|
|  | Merenda | | |
|  | Almoço | FERIADO - CORPO DE DEUS | |
|  | Lanche | | |




5 JUNHO - 6.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|--------------------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com tortita de milho / arroz (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Couve coração Prato: Tronquinhos de pescada no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 4 ; 6 ; 12 - |
|  | Lanche | Pão de mistura / centeio com queijo fresco de barrar e bebida vegetal | 1 ; 7 |




EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




11 MAIO - 2.ª feira

| | | Alergéneos | |
|---|----------------|---|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de espinafres Prato: Salada de atum com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época | - 1 ; 4 - |
|  | Lanche | Pão de mistura com fiambre de peito de peru e bebida vegetal / leite | 1 ; 6 ; 7 |




12 MAIO - 3.ª feira

| | | Alergéneos | |
|--|----------------|--|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Caldo verde Prato: Cubinhos de carne (porco, frango) com arroz de ervilhas e salada mista (alface, tomate, cenoura e beterraba raladas) Sobremesa: Fruta da época | - - - |
|  | Lanche | Granola de aveia integral com iogurte natural cremoso e fruta da época | 1 ; 7 |




13 MAIO - 4.ª feira

| | | Alergéneos | |
|---|----------------|--|--|
|  | Merenda | | |
|  | Almoço | FERIADO - 10 DE JUNHO (DIA DE PORTUGAL) | |
|  | Lanche | | |

14 MAIO - 5.ª feira

| | | Alergéneos | |
|---|----------------|--|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de couve-flor francês Prato: Peixe cozido (corvina, abrótea) com batata e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época | - 4 - |
|  | Lanche | Leite com cereais (Corn Flakes) | 1 ; 7 ; 8 |




15 MAIO - 6.ª feira

| | | Alergéneos | |
|---|----------------|--|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com tortita de milho/arroz (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Feijão com couve lombardo Prato: Coxa de peru estuada com massa fusilli e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa: Fruta da época | - 1 - |
|  | Lanche | Pão de forma integral com marmelada (60% fruta) e chá de camomila/cidreira | 1 |




EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




15 JUNHO - 2.ª feira

| | | Alergêneos | |
|---|----------------|--|---------------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de brócolos Prato: Massa de frango gratinada no forno com orégãos e salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época | - 1 ; 3 ; 7 - |
|  | Lanche | Pão de mistura / centeio com compota de morango (60% fruta) e leite | 1 ; 7 |




16 JUNHO - 3.ª feira

| | | Alergêneos | |
|---|----------------|---|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Peixe (red fish, pescada) de cebolada com batatinha / puré verde e legumes salteados Sobremesa: Fruta da época | - 4 ; 7 - |
|  | Lanche | Pão de massa-mãe com manteiga e iogurte | 1 ; 7 |




17 JUNHO - 4.ª feira

| | | Alergêneos | |
|---|----------------|--|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB) | 1 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de ervilhas Prato: Tirinhas de peru / frango estufadas com alho francês, cuscuz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época | - 1 - |
|  | Lanche | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100% | 1 ; 7 |

18 JUNHO - 5.ª feira

| | | Alergêneos | |
|---|----------------|---|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Agrião Prato: Filete de pescada grelhado com limão, arroz de legumes e salada de alface com beterraba ralada Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 4 - |
|  | Lanche | Bolo caseiro saudável e leite com cacau (facultativo) | 1 ; 3 ; 7 |




19 JUNHO - 6.ª feira

| | | Alergêneos | |
|---|----------------|--|---------------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com tortita de milho / arroz (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Puré de grão com espinafres Prato: Lasanha de carne (porco, vitela) com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 3 ; 7 - |
|  | Lanche | Pão com manteiga / manteiga de amendoim 100% e iogurte | 1 ; 5 ; 7 |




EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




22 JUNHO - 2.ª feira

| | | Alergêneos | |
|---|----------------|--|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de abóbora com nabiça Prato: Legumes à Brás (batata, cenoura, brócolos, curgete e alho francês) com salada de alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época | - 1 ; 3 - |
|  | Lanche | Pão de mistura com fiambre de peito de peru e iogurte | 1 ; 6 ; 7 |




23 JUNHO - 3.ª feira

| | | Alergêneos | |
|--|----------------|---|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Alho francês Prato: Arroz à valenciana (vitela, frango, porco) com cenoura e ervilhas Sobremesa: Gelatina / Fruta da época | - - - |
|  | Lanche | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100% | 1 ; 7 |




24 JUNHO - 4.ª feira

| | | Alergêneos | |
|---|----------------|--------------------------------------|--|
|  | Merenda | | |
|  | Almoço | FERIADO MUNICIPAL - ALCOCHETE | |
|  | Lanche | | |

25 JUNHO - 5.ª feira

| | | Alergêneos | |
|---|----------------|---|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Juliana Prato: Frango corado com limão, batatinha assada e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa: Fruta da época | - - - |
|  | Lanche | Leite com cereais (Corn Flakes) | 1 ; 7 ; 8 |




26 JUNHO - 6.ª feira

| | | Alergêneos | |
|---|----------------|--|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com tortita de milho / arroz (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Puré de feijão com agrião Prato: Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros Sobremesa: Fruta da época | - 4 - |
|  | Lanche | Pão de mistura / canteio com queijo fresco de barrar e bebida vegetal | 1 ; 7 |




EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

29 JUNHO - 2.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de legumes Prato: Almôndegas mistas (vitela, porco) no forno com massa integral e salada mista (alface, tomate, cenoura e beterraba raladas) Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época | - 1 - |
|  | Lanche | Pão de mistura / centeio com compota de morango (60% fruta) e leite | 1 ; 7 |

30 JUNHO - 3.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Curgete e espinafres Prato: Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 4 - |
|  | Lanche | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100% | 1 ; 7 |

EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

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/alunos 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 ao final do dia – Pão ou bolacha torrada integral / tortitas de arroz / milho /aveia /marinheiras;
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta da época.

LISTA DE ALERGÉNEOS:

(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);
- 2 – CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos;
- 3 – OVOS e produtos à base de ovos;
- 4 – PEIXES e produtos à base de peixe;
- 5 – AMENDOINS e produtos à base de amendoins;
- 6 – SOJA e produtos à base de soja;
- 7 – LEITE e produtos à base de leite;
- 8 – FRUTOS DE CASCA RIJA e produtos à base de frutos de casca rija;
- 9 – AIPO e produtos à base de aipo;
- 10 – MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
- 11 – SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo;
- 12 – DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228);
- 13 – TREMOÇO e produtos à base de tremço;
- 14 – MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;