

Ementa de setembro 2025

Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 01.09.2025 a 05.09.2025	Alergêneos			Semana de 08.09.2025 a 12.09.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta				Sopa - Creche: Creme de abóbora com agrião / Sopa composta	
		Prato - Creche: Arroz de pescada com salada de alface e tomate				Prato - Creche: Bifinhos de frango / peru grelhados com batata salteada e salada de alface e tomate	
		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	
3.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Nabiça / Sopa composta				Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta	
		Prato - Creche: Peitos de frango corados com laranja, massa esparguete e salada de alface e tomate				Prato - Creche: Medalhões de pescada estufados com arroz e legumes salteados	
		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 ; 7 (6 ; 8 ; 11)			Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
4.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 3 ; 4		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1
		Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta				Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta	
		Prato - Creche: Peixe à Gomes de Sá (abrótea, pescada) com salada de alface e couve roxa				Prato - Creche: Esparguete à bolonhesa (vitela) com 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 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	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Creme de espinafres / Sopa composta				Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta	
		Prato - Creche: Bifanas à "Penas Real" (frango / peru) com arroz primavera e salada mista (alface, tomate, milho e beterraba)				Prato - Creche: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos	
		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 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
6.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 4		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Feijão com couve lombardo / Sopa composta				Sopa - Creche: Puré de grão com nabiça / Sopa composta	
		Prato - Creche: Tagliatelle com salmão, brócolos, milho e cenoura ralada				Prato - Creche: Arroz de aves (pato, frango) com 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 ou Maria torrada / tortitas de arroz ou milho (s/ sal)
- 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 - CEREIS (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 - AÍPO 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 SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo
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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de setembro 2025

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 15.09.2025 a 19.09.2025	Alergêneos	Semana de 22.09.2025 a 26.09.2025	Alergêneos
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta Prato - Creche: Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Salada de fruta	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta Prato - Creche: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada Sobremesa - Creche: Salada de fruta
		1 ; 4		1
3. ^a feira	Almoço	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	Almoço	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau
		1 ; 7		1 ; 7
4. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta Prato - Creche: Cubinhos de carne (peru, frango) com batata assada e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Purê de feijão com couve lombardo / Sopa composta Prato - Creche: Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela
		1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)		1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
5. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Curgete e espinafres / Sopa composta Prato - Creche: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida
		1 ; 4		1 ; 7
6. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta Prato - Creche: Filete de pescada / red fish no forno com arroz de legumes e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela
		1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)		1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
7. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta Prato - Creche: Tortilha de peixe (pescada, abrótea) com salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta Prato - Creche: Tirinhas de frango / peru grelhadas com massa e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta
		3 ; 4		1
		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
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 ou Maria torrada / tortitas de arroz ou milho (s/ sal)
- 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 - 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 - AÍPO 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 SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo
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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de setembro 2025

Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 29.09.2025 a 30.09.2025	Alergêneos		
2.ª feira		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			
		Prato - Creche: Salada quente (batata, cenoura, ervilha / feijão-verde) de peixe (pescada, solha) e ovo cozido	3 ; 4		
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta			
3.ª feira		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7		
		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta			
		Prato - Creche: Almôndegas de vitela no forno com massa esparguete e salada mista (alface, tomate e cenoura ralada)	1		
4.ª feira		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)		
5.ª feira					
6.ª feira					

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 ou Maria torrada / tortitas de arroz ou milho (s/ sal)
- 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 - AÍPO 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 SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo
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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;