

Ementa de novembro 2024

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 04.11.2024 a 08.11.2024	Alergêneos	Semana de 11.11.2024 a 15.11.2024	Alergêneos
2.ª feira	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Alho francês Prato: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Juliana Prato: Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 ; 6 ; 12 1 ; 6 ; 7
	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		
3.ª feira	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de espinafres Prato: Peixe cozido (pescada, maruca) com batata e legumes cozidos	1 ; 6 ; 7 4	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de brócolos Prato: Bifinhos de cebolada (porco, peru) com batata cozida e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		
4.ª feira	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Arroz de pato com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Agrião com abóbora Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, cação / tintureira) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 ; 4
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7		
5.ª feira	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Nabiça Prato: <i>Tagliatelle</i> com salmão, brócolos, milho e ervas aromáticas	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de couve-flor Prato: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 ; 8
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8		
6.ª feira	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Lombo de porco no forno com castanhas, batatinha assada e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve lombardo Prato: Bacalhau espiritual (batata, cebola, cenoura, espinafre) e salada mista (alface, tomate, couve roxa / beterraba) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 ; 7
	Lanche: Bolinha de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 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.

À 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
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Jardim Infância); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada

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 contêm 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 novembro 2024

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 18.11.2024 a 22.11.2024		Semana de 25.11.2024 a 29.11.2024			
		Alergêneos		Alergêneos		
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de beterraba			Sopa: Creme de abóbora com nabiça	
		Prato: Lombinhos de frango panados com arroz de feijão e salada de alface e tomate	1 ; 3		Prato: Salada de atum (batata, cenoura, ervilha / feijão-verde) e ovo cozido	3 ; 4
		Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época			Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Curgete e espinafres			Sopa: Creme de legumes	
		Prato: Filete de pescada / red fish no forno com ervas aromáticas, puré de batata e legumes salteados	1 ; 4 ; 7		Prato: Ranchinho (massa com vitela / porco / frango, grão de bico, cenoura e feijão-verde)	1
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de ervilhas			Sopa: Creme de alho francês	
		Prato: Lasanha de carne (vitela) com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho)	1 ; 3 ; 7		Prato: Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha primor e brócolos salteados	4
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Puré de grão com agrião			Sopa: Feijão-verde com cenoura	
		Prato: Arroz de peixe (pescada, cação, tamboril) com coentros	4		Prato: Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparquete e salada de alface com cenoura ralada	1
		Sobremesa: Gelatina / Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8		Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Couve coração			Sopa: Caldo verde	
		Prato: Frango assado com limão, massa e salada de alface, tomate e beterraba	1		Prato: Peixinhos dourados (solha, carapau) com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Mafrinha com manteiga e iogurte	1 ; 7		Lanche: Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	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
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Jardim Infância); Fruta e Pão (CEB)
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha de água e sal / bolacha Maria / bolacha Maria torrada

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 contêm 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;