

Ementa de dezembro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

Semana de 01.12.2025 a 05.12.2025			Alergêneos	Semana de 08.12.2025 a 12.12.2025			Alergêneos
2.ª feira	Almoço	FERIADO - 01 DE DEZEMBRO		2.ª feira	Almoço	FERIADO - 08 DE DEZEMBRO	
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Juliana Prato: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 1 ; 6 ; 7	3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de brócolos Prato: Tronquinhos de pescada no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com fiambre de aves e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 ; 6 ; 12 1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de abóbora com agrião Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz e espargado / legumes cozidos Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo	1 ; 6 ; 7 4 ; 7 1 ; 7	4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Nabiça Prato: Cubinhos de carne (porco, frango) com batata assada e salada de alface e tomate Sobremesa: Gelatina / Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 ; 7
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Alho francês Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela, porco) com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 1 1 ; 6 ; 7	5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de espinafres Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Feijão com couve lombardo Prato: Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados Sobremesa: Fruta de época Lanche: Mafrinha com manteiga / manteiga de amendoim e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 5 ; 7	6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Couve coração Prato: Stroganoff de aves (frango, peru) com arroz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga e iogurte	1 ; 6 ; 7 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
- 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 ou Maria torrada / tortitas de arroz ou milho

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 - 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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de dezembro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 15.12.2025 a 19.12.2025	Alergêneos	Semana de 22.12.2025 a 26.12.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de couve-flor Prato: Massa à Carbonara (frango, fiambre) com salada de alface e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 ; 7 ; 12	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Abóbora com nabiça Prato: Salada de atum (batata, cenoura, ervilha / feijão-verde) e ovo cozido	1 ; 6 ; 7 3 ; 4
	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	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	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Puré de feijão com agrião Prato: Peixe cozido (abrótea, corvina) com batata e legumes cozidos	1 ; 6 ; 7 4	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de ervilhas Prato: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7
	Lanche: Carcaça de mistura com queijo flamengo e iogurte	1 ; 7	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com fiambre de aves e iogurte	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Canjinha de galinha com hortelã Prato: Bifanas à "Penas Real" (porco, frango / peru) com arroz de ervilhas e salada mista (alface, tomate, milho e beterraba) Sobremesa: Fruta de época	1 ; 6 ; 7 1	ENCERRADO - VESPERA DE NATAL	
	Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com fiambre e sumo	1 ; 6 ; 7		
5.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Curgete e espinafres Prato: Filete de <i>red fish</i> / pescada no forno com batata / puré de batata e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 ; 7	FERIADO - DIA DE NATAL	
	Lanche: Bolo caseiro e leite achocolatado	1 ; 3 ; 7		
6.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Frango assado com limão, massa esparguete e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1	ENCERRADO - 26 DE DEZEMBRO	
	Sobremesa: Fruta de época 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 ou Maria torrada / tortitas de arroz ou milho

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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de dezembro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 29.12.2025 a 31.12.2025	Alergêneos		
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 6 ; 7		
		Sopa: Creme de legumes			
		Prato: Almôndegas mistas (vitela / porco) no forno com massa e salada mista (alface, tomate e cenoura ralada)	1 ; 7		
		Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época			
3.ª feira	Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		
		Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 6 ; 7		
		Sopa: Caldo verde			
		Prato: Peixinhos dourados (solha, pescada) com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4		
4.ª feira	Almoço	Sobremesa: Fruta de época			
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		
		ENCERRADO - VESPERA DE ANO NOVO			
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 / 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 ou Maria torrada / tortitas de arroz ou milho

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 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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;