

## Ementa de abril 2025

### Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 01.04.2025 a 04.04.2025	Alergêneos	Semana de 07.04.2025 a 11.04.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço			<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de cenoura com coentros <b>Prato:</b> Salada de atum (batata, cenoura, ervilha / feijão-verde) e ovo cozido	1 ; 6 ; 7 3 ; 4
				<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
3.ª feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Peixe cozido (pescada, abrótea) com batata e legumes cozidos	1 ; 6 ; 7 4	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Nabiça <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com queijo e sumo	1 ; 7	<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Couve coração <b>Prato:</b> Frango estufado com cenoura e ervilhas, massa espiral e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de couve-flor <b>Prato:</b> Filete de pescada grelhado com limão, batatinha e legumes salteados	1 ; 6 ; 7 4
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7	<b>Sobremesa:</b> Gelatina / Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7
5.ª feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de brócolos <b>Prato:</b> Medalhões de pescada estufados com arroz e esparregado / legumes salteados	1 ; 6 ; 7 4 ; 7	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Bifinhos de peru com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 7 ; 8
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8	<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Cubinhos de carne (porco, frango) com batatinha corada / salteada e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho)	1 ; 6 ; 7	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Feijão com couve lombardo <b>Prato:</b> Tagliatelle com salmão, brócolos, milho e ervas aromáticas	1 ; 6 ; 7 1 ; 4
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Bolinha de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7	<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de forma 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 abril 2025

### Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 14.04.2025 a 18.04.2025	Alergêneos			Semana de 21.04.2025 a 25.04.2025	Alergêneos
<b>2.ª feira</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de abóbora com agrião <b>Prato:</b> Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7  1	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Tirinhas de choco / pota panadas com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 6 ; 7  1 ; 3 ; 14
		<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7			<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
<b>3.ª feira</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de beterraba <b>Prato:</b> Filete de <i>red fish</i> / solha no forno com ervas aromáticas, batata / puré de batata e legumes salteados	1 ; 6 ; 7  1 ; 4 ; 7	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Lombo de porco no forno com massa esparguete e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7  1
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com queijo e sumo	1 ; 7			<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7
<b>4.ª feira</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Canjinha de galinha com hortelã <b>Prato:</b> Omelete de queijo e legumes (espinafre e cenoura) com arroz branco e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 3 ; 7	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Curgete e espinafre <b>Prato:</b> Bacalhau / pescada cozidos com batata / grão de bico e cenoura cozidos	1 ; 6 ; 7  4
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7			<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7
<b>5.ª feira</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Puré de grão com nabica <b>Prato:</b> Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 6 ; 7  1 ; 4	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de beterraba <b>Prato:</b> Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7  1
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8			<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
<b>6.ª feira</b>		<b>FERIADO - 6.ª FEIRA SANTA</b>				<b>FERIADO - 25 DE ABRIL</b>	

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

## Ementa de abril 2025

### Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

Semana de 28.04.2025 a 30.04.2025		Alergêneos		Alergêneos
2.ª feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		<b>Sopa:</b> Creme de legumes		
		<b>Prato:</b> Hamburguer de aves (frango, peru) grelhado com arroz de milho e salada de alface e tomate	1 ; 6	
		<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta de época		
3.ª feira	Almoço	<b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	
		<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		<b>Sopa:</b> Feijão-verde com cenoura		
		<b>Prato:</b> Peixe à Gomes de Sá (abrótea, maruca) com salada de alface e couve roxa	1 ; 3 ; 4	
4.ª feira	Almoço	<b>Sobremesa:</b> Fruta de época		
		<b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com queijo e sumo	1 ; 7	
		<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas		
5.ª feira		<b>Prato:</b> Vitela estufada com cenoura, massa e salada de alface e tomate	1	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época		
6.ª feira	Almoço	<b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com fiambre 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 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 tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;