

Ementa de março 2025

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 03.03.2025 a 07.03.2025	Alergêneos	Semana de 10.03.2025 a 14.03.2025	Alergêneos
2. ^a feira	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Lombinhos de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta Prato - Creche: Arroz de pescada com salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	4 1 ; 7
3. ^a feira	Almoço FERIADO - DIA DE CARNAVAL		Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Nabiça / Sopa composta Prato - Creche: Massa com vitela e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
4. ^a feira	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta Prato - Creche: Filete de pescada grelhado com limão, batata e legumes cozidos Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	4 1 ; 7	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta Prato - Creche: Peixe cozido (pescada; red fish) com batata e legumes cozidos Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	4 1 ; 7
5. ^a feira	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta Prato - Creche: Coxa de peru estufada com massa esparguete 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	1 1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Alho francês / 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	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
6. ^a feira	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta Prato - Creche: Corvina no forno com batata e legumes cozidos Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	4 1 ; 7	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Feijão com couve lombardo / Sopa composta Prato - Creche: Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 4 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 tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de março 2025

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 17.03.2025 a 21.03.2025	Alergêneos	Semana de 24.03.2025 a 28.03.2025	Alergêneos
2. ^a feira	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de abóbora com agrião / Sopa composta Prato - Creche: Massa à Carbonara (frango) com salada de alface com cenoura ralada	1 ; 3	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta Prato - Creche: Arroz de peixe (pescada, tamboril) com coentros	4
	Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7	Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7
3. ^a feira	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta Prato - Creche: Peixinhos grelhados (solha, pescada) com arroz e salada de alface com cenoura ralada	4	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta Prato - Creche: Bifanas à "Penas Real" (franco, peru) com massa esparguete e salada de alface e tomate	1
	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)	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)
4. ^a feira	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta Prato - Creche: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela		Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta Prato - Creche: Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha e brócolos salteados	4
	Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7	Sobremesa - Creche: Fruta de época 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 Sopa - Creche: Curgete e espinafre / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia) com ervas aromáticas	1 ; 4	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta Prato - Creche: Peitos de frango corados com laranja, arroz primavera 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	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	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)
6. ^a feira	Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Puré de grão com nabiça / Sopa composta Prato - Creche: Tirinhas de peru / frango estufadas com arroz e salada de alface e tomate		Almoço Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Peixe à Brás (pescada; red fish) com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba)	3 ; 4
	Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7	Sobremesa - Creche: Fruta de época 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 - 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 março 2025

Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 31.03.2025 a 31.03.2025	Alergêneos		
2.ª feira		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de abóbora com espinafre / Sopa composta			
		Prato - Creche: Arroz à valenciana (vitela, frango) com cenoura e ervilhas			
	Almoço	Sobremesa - Creche: Salada de fruta			
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7		
3.ª feira					
	Almoço				
4.ª feira					
	Almoço				
5.ª feira					
	Almoço				
6.ª feira					
	Almoço				

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 - 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 - 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 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;