

Ementa de janeiro 2026

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

Semana de 01.01.2026 a 02.01.2026			Alergêneos	Semana de 05.01.2026 a 09.01.2026			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: Juliana		
					Prato: Lombinhos de frango panados com arroz de feijão e salada de alface e tomate		1 ; 3
3.ª feira				Almoço	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época		
					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
4.ª feira				Almoço	Sopa: Abóbora com agrião		
					Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos		4
					Sobremesa: Fruta de época		
5.ª feira				Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com fiambre de aves e iogurte		1 ; 6 ; 7
					Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7
					Sopa: Nabitça		
6.ª feira				Almoço	Prato: Lasanha de carne (porco / vitela) com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho)		1 ; 3 ; 7
					Sobremesa: Fruta de época		
					Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo		1 ; 7
FERIADO - 01 DE JANEIRO				Almoço	Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7
					Sopa: Creme de espinafres		
					Prato: Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros		4
6.ª feira				Almoço	Sobremesa: Fruta de época		
					Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)		1 ; 7 ; 8
					Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7
ENCERRADO - 02 DE JANEIRO				Almoço	Sopa: Couve coração		
					Prato: Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete e salada de alface e tomate		1
					Sobremesa: Fruta de época		
				Almoço	Lanche: Mafrinha com manteiga / manteiga de amendoim e iogurte		1 ; 5 ; 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 - CRUSTACEOS 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 janeiro 2026

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 12.01.2026 a 16.01.2026	Alergêneos	Semana de 19.01.2026 a 23.01.2026	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: Tortilha de peixe (solha, pescada) com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 3 , 4	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Macarrão gratinado com frango, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 7
	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: Purê de feijão com agrião Prato: Peitos de frango / peru corados com laranja, arroz de legumes e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Grão de bico com nabiça Prato: Peixe à Brás (pescada; abrótea) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada)	1 ; 6 ; 7 3 ; 4
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7	Sobremesa: Fruta de época 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: Creme de brócolos Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de beterraba Prato: Coxa de peru estufada com massa / cuscuz e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafrã (mistura) com queijo flamengo e sumo	1 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafrã (mistura) com queijo flamengo e sumo	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: Bifinhos de cebolada (porco, peru) com batata e legumes cozidos	1 ; 6 ; 7	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz e espargado / legumes cozidos	1 ; 6 ; 7 4 ; 7
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	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: Caldo verde Prato: Filete de pescada panado no forno com limão, arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 ; 4	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: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela	1 ; 6 ; 7 1
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com manteiga 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 - CEREALIS (que contêm glúten);	8 - FRUTOS DE CASCA RIJA e produtos à base de frutos de casca rija;
2 - CRUSTACEOS 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 janeiro 2026

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 26.01.2026 a 30.01.2026	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: Salada de atum com grão de bico, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 4	
		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: Feijão com couve lombardo		
		Prato: Arroz de aves (pato, frango) com salada de alface e tomate		
4.ª feira	Almoço	Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7	
		Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Creme de ervilhas		
5.ª feira	Almoço	Prato: Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados	1 ; 4	
		Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo	1 ; 7	
		Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 6 ; 7	
6.ª feira	Almoço	Sopa: Curgete e espinafres		
		Prato: Ranchinho (massa com vitela / porco / frango, grão de bico, cenoura e feijão-verde)	1	
		Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Bolo caseiro e leite achocolatado	1 ; 3 ; 7	
	Almoço	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	
		Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Mafrinha 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;