

Ementa de janeiro 2026

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

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

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 12.01.2026 a 16.01.2026			Alergéneos	Semana de 19.01.2026 a 23.01.2026			Alergéneos
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta (Jl) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta (Jl) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de couve-flor				Sopa: Creme de cenoura com coentros		
3.ª feira	Almoço	Prato: Tortilha de peixe (solha, pescada) com salada de alface e tomate		3 , 4		Prato: Macarrão gratinado com frango, brócolos, milho e cenoura ralada		1 ; 7
		Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época				Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época		
4.ª feira	Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite		1 ; 6 ; 7	Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite		1 ; 6 ; 7
		Merenda: Fruta (Jl) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)				Merenda: Fruta (Jl) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7
5.ª feira	Almoço	Sopa: Puré de feijão com agrião				Sopa: Grão de bico com nabíça		
		Prato: Peitos de frango / perú corados com laranja, arroz de legumes e salada de alface e tomate				Prato: Peixe à Brás (pescada; abrótea) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada)		3 ; 4
6.ª feira	Almoço	Sobremesa: Fruta de época				Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com fiambre e iogurte		1 ; 6 ; 7		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com fiambre de aves e iogurte		1 ; 6 ; 7
	Almoço	Merenda: Fruta (Jl) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7		Merenda: Fruta (Jl) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de brócolos				Sopa: Creme de beterraba		
	Almoço	Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas		1 ; 4		Prato: Coxa de peru estufada com massa / cuscuz e salada de alface e tomate		1
		Sobremesa: Fruta de época				Sobremesa: Fruta de época		
	Almoço	Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo		1 ; 7		Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo		1 ; 7
		Merenda: Fruta (Jl) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)				Merenda: Fruta (Jl) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7
	Almoço	Sopa: Alho francês				Sopa: Feijão-verde com cenoura		
		Prato: Bifinhos de cebolada (porco, peru) com batata e legumes cozidos				Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz e esparragado / legumes cozidos		4 ; 7
	Almoço	Sobremesa: Fruta de época				Sobremesa: Fruta de época		
		Lanche: Pão de leite e leite achocolatado		1 ; 6 ; 7		Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)		1 ; 7 ; 8
	Almoço	Merenda: Fruta (Jl) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7		Merenda: Fruta (Jl) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB)		1 ; 6 ; 7
		Sopa: Caldo verde				Sopa: Canjinha de galinha com hortelã		1
	Almoço	Prato: Filete de pescada panado no forno com limão, arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada		1 ; 3 ; 4		Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela		
		Sobremesa: Fruta de época				Sobremesa: Fruta de época		
	Almoço	Lanche: Pão de forma de mistura com compota caseira e iogurte		1 ; 7		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 / Perú 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 - APIO 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 janeiro 2026
Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

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