

Ementa de julho 2024

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 01.07.2024 a 05.07.2024		Semana de 08.07.2024 a 12.07.2024		
		Alergêneos		Alergêneos	
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta
		Prato - Creche: Pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Massa à Carbonara (frango) com salada de alface com cenoura ralada
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta			Sobremesa - Creche: Salada de fruta
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1; 7		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau
3. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida
		Sopa - Creche: Curgete e espinafres / Sopa composta			Sopa - Creche: Puré de feijão com agrião / Sopa composta
		Prato - Creche: Carne picada (vitela) com batatatinha aos cubos e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Peixe cozido (maruca, pescada) com batata e legumes cozidos
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			Sobremesa - Creche: Fruta de época
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela			Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela
4. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida
		Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta			Sopa - Creche: Nabiça / Sopa composta
		Prato - Creche: Massa com salmão / pescada, brócolos salteados, milho e ervas aromáticas			Prato - Creche: Espetadas de peru no forno com arroz primavera e salada mista (alface, tomate, pepino e milho)
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			Sobremesa - Creche: Fruta de época
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1; 7		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida
5. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida
		Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta
		Prato - Creche: Arroz de aves (frango, peru / pato) com salada de alface e tomate			Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia, cação / tintureira)
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			Sobremesa - Creche: Fruta de época
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela			Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela
6. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1; 3; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida
		Sopa - Creche: Couve lombardo / Sopa composta			Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta
		Prato - Creche: Filete de pescada / abrótea panado no forno com batata assada e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Cubinhos de carne (porco, frango) com batatinha salteada e salada de alface e tomate
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			Sobremesa - Creche: Fruta de época
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1; 7		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta

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 / bolacha Maria torrada
- 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 - CEREIS (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 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 julho 2024

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 15.07.2024 a 19.07.2024		Semana de 22.07.2024 a 26.07.2024		
		Alergêneos		Alergêneos	
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta		Sopa - Creche: Creme de abóbora com nabiça / Sopa composta	
		Prato - Creche: Salada quente de peixe (maruca, abrótea) com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada	1; 4	Prato - Creche: Ovos mexidos com frango e cogumelos salteados, arroz branco e salada de alface com cenoura ralada	3
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta		Sobremesa - Creche: Salada de fruta	
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1; 7	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1; 7
3. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Puré de grão com agrião / Sopa composta		Sopa - Creche: Creme de espinafres / Sopa composta	
		Prato - Creche: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela		Prato - Creche: Peixe grelhado (filete de pescada / carapau) com limão, batata e legumes cozidos	4
		Sobremesa - Creche: Fruta de época		Sobremesa - Creche: Fruta de época	
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13	Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
4. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta		Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta	
		Prato - Creche: Medalhões de pescada estufados com arroz e legumes salteados	4	Prato - Creche: Frango estufado com cenoura e ervilhas, massa espiral e salada de alface e tomate	1
		Sobremesa - Creche: Fruta de época		Sobremesa - Creche: Fruta de época	
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1; 7	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		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta		Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta	
		Prato - Creche: Frango assado com limão, massa esparguete e salada mista (alface, tomate, pepino, cenoura ralada)	1	Prato - Creche: Peixinhos no forno (solha, pescada) com arroz branco e salada de alface com cenoura ralada	1; 4
		Sobremesa - Creche: Fruta de época		Sobremesa - Creche: Fruta de época	
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13	Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
6. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta		Sopa - Creche: Creme de couve flor / Sopa composta	
		Prato - Creche: Peixe no forno (salmão, red fish) com batatinha primor e brócolos salteados	4	Prato - Creche: Bifanas à "Penas Real" (frango, peru) com batata cozida / salteada e salada mista (alface, tomate e cenoura ralada)	
		Sobremesa - Creche: Fruta de época		Sobremesa - Creche: Fruta de época	
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1; 7	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 / bolacha Maria torrada
- 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 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 julho 2024

Creche (Salas 1 e 2)

Semana de 29.07.2024 a 31.07.2024		Alergêneos		
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta Prato - Creche: Filetes de solha / abrótea estufados com arroz de legumes Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1; 3; 4		
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Bifinhos de frango / peru grelhados com massa esparguete e salada mista (alface, tomate, pepino, milho) Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13		
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta Prato - Creche: Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha primor e brócolos salteados Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	4; 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 / bolacha Maria torrada
- 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 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;