

## Ementa de julho 2024

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

		Semana de 01.07.2024 a 05.07.2024	Alergêneos			Semana de 08.07.2024 a 12.07.2024	Alergêneos
<b>2.ª feira</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7  1 ; 4 ; 6 ; 12	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de couve-flor <b>Prato:</b> Massa à Carbonara (frango, bacon / fiambre) com salada de alface com cenoura ralada	1 ; 6 ; 7  1 ; 3 ; 7 ; 12	
		<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <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> Curgete e espinafres <b>Prato:</b> Empadão de carne (vitela) com puré de batata e salada mista (alface, tomate e cenoura ralada)	1 ; 6 ; 7  1 ; 7	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Puré de feijão com agrião <b>Prato:</b> Peixe cozido (maruca, pescada) com batata e legumes cozidos	1 ; 6 ; 7  4	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 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> Alho francês <b>Prato:</b> Massa com salmão / pescada, brócolos salteados, milho e ervas aromáticas	1 ; 6 ; 7  1 ; 4	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Nabiça <b>Prato:</b> Espetadas de peru no forno com arroz primavera e salada mista (alface, tomate, pepino e milho)	1 ; 6 ; 7  1 ; 6 ; 7 (3; 5; 8)	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7		<b>Sobremesa:</b> Gelado de leite / 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> Creme de brócolos <b>Prato:</b> Arroz de aves (frango, peru / pato) com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de beterraba <b>Prato:</b> Massinha de peixe (pescada, raia, cação / tintureira)	1 ; 6 ; 7  1 ; 4	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8	
<b>6.ª feira</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Couve lombardo <b>Prato:</b> Filete de pescada / abrótea panado no forno com batata assada e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7  1 ; 3 ; 4	<b>Almoço</b>	<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 de alface e tomate	1 ; 6 ; 7  1 ; 6 ; 7	
		<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.

#### AMENTA 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 / bolacha Maria torrada

#### LISTA DE ALERGÊNIOS:

(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 rijã;
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 julho 2024

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

		Semana de 15.07.2024 a 19.07.2024	Alergêneos			Semana de 22.07.2024 a 26.07.2024	Alergêneos
<b>2.ª feira</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de cenoura com coentros <b>Prato:</b> Salada de atum com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7  1 ; 4	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de abóbora com nabiça <b>Prato:</b> Ovos mexidos com frango e cogumelos salteados, arroz branco e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 6 ; 7  3	
		<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta <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> Puré de grão com agrião <b>Prato:</b> Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela	1 ; 6 ; 7	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de espinafres <b>Prato:</b> Peixe grelhado (filete de pescada / carapau) com limão, batata e legumes cozidos	1 ; 6 ; 7  4	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 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> Feijão-verde com cenoura <b>Prato:</b> Medalhões de pescada estufados com arroz e esparregado / legumes salteados	1 ; 6 ; 7  4 ; 7	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Frango estufado com cenoura e ervilhas, massa espiral e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7  1	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7		<b>Sobremesa:</b> Gelado de leite / Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 (3; 5; 8) 1 ; 7	
<b>5.ª feira</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de ervilhas <b>Prato:</b> Frango assado com limão, massa esparguete e salada mista (alface, tomate, pepino e cenoura ralada)	1 ; 6 ; 7  1	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Peixinhos dourados (solha, pescada) com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 6 ; 7  1 ; 4	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8	
<b>6.ª feira</b>	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Couve coração <b>Prato:</b> Peixe no forno (salmão, <i>red fish</i> ) com batatinha primor / puré de batata e brócolos salteados	1 ; 6 ; 7  4 ; 7	<b>Almoço</b>	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Canjinha de galinha com hortelã <b>Prato:</b> Bifanas à "Penas Real" (porco, frango / peru) com batata cozida / salteada e salada mista (alface, tomate e cenoura ralada)	1 ; 6 ; 7  1	
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Mafrinha com manteiga e iogurte	1 ; 7		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Bolinha 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.

#### AMENTA 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 / bolacha Maria torrada

#### 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 julho 2024

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

		Semana de 29.07.2024 a 31.07.2024	Alergêneos		
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
		<b>Sopa:</b> Juliana			
		<b>Prato:</b> Pastéis / pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de alface e tomate	1 ; 3 ; 4 ; 7		
		<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta			
		<b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		
3. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
		<b>Sopa:</b> Creme de legumes			
		<b>Prato:</b> Bifinhos de frango / peru grelhados com massa esparguete e salada mista (alface, tomate, pepino, milho)	1		
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época			
		<b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
		<b>Sopa:</b> Alho francês			
		<b>Prato:</b> Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha primor e brócolos salteados	4		
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época			
		<b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7		
5. <sup>a</sup> feira	Almoço				
6. <sup>a</sup> 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.

#### AMENTA 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 / bolacha Maria torrada

#### 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 - 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;