

Ementa de janeiro 2026

Creche (Salas 1 e 2)

Semana de 01.01.2026 a 02.01.2026			Alergêneos	Semana de 05.01.2026 a 09.01.2026			Alergêneos
2.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Juliana / 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
3.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Abóbora com agrião / Sopa composta Prato - Creche: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos 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			Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Nabo / Sopa composta Prato - Creche: Massa com vitela e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) 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	FERIADO - 01 DE JANEIRO		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de espinafres / Sopa composta Prato - Creche: Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros 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	ENCERRADO - 02 DE JANEIRO		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta Prato - Creche: Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete e salada de alface e tomate 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 - 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 - 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 janeiro 2026

Creche (Salas 1 e 2)

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 - Creche: Fruta / Fruta cozida	3 ; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1	
		Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta		
		Prato - Creche: Tortilha de peixe (solha, pescada) com salada de alface e tomate	1 ; 7		Prato - Creche: Macarrão no forno com frango, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 7	
		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 (6 ; 8 ; 11)		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	3 ; 4	
		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		
3.ª feira	Almoço	Sopa - Creche: Purê de feijão com agrião / Sopa composta	1 ; 4	Almoço	Sopa - Creche: Grão de bico com nabiça / Sopa composta	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	
		Prato - Creche: Peitos de frango / peru corados com laranja, arroz de legumes e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Peixe à Brás (pescada; solha) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada)		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 7		Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 7	
		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	1	
		Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta		
		Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia) com ervas aromáticas	1 ; 7		Prato - Creche: Coxa de peru estufada com massa / cuscuz e salada de alface e tomate	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	
		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 (6 ; 8 ; 11)		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	4	
		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		
5.ª feira	Almoço	Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta	1 ; 4	Almoço	Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	
		Prato - Creche: Bifinhos de peru de cebolada com batata e legumes cozidos			Prato - Creche: Medalhões de pescada estufados com arroz e legumes cozidos		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 7		Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 7	
		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 ; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7	
		Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta			Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta		
		Prato - Creche: Filete de pescada no forno com limão, arroz de ervilhas e salada de alface	1 ; 7		Prato - Creche: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela	1 ; 7	
		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 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 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 janeiro 2026

Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 26.01.2026 a 30.01.2026	Alergêneos		
2.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			
		Prato - Creche: Salada quente de peixe (pescada, <i>red fish</i>) com grão de bico, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 4		
		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: Feijão com couve lombardo / Sopa composta			
		Prato - Creche: Arroz de aves (pato, frango) com 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)		
4.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta			
		Prato - Creche: Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados	1 ; 4		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7		
5.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Curgete e espinafres / Sopa composta			
		Prato - Creche: Ranchinho (massa com vitela / frango, grão de bico, cenoura e feijão-verde)	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)		
6.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		
		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 / Perú 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 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;