

**Ementa de janeiro 2026**  
**Creche (Salas 1 e 2)**

	Semana de 01.01.2026 a 02.01.2026		Alergénicos	Semana de 05.01.2026 a 09.01.2026		Alergénicos
2.ª feira						
3.ª feira						
4.ª feira						
5.ª feira	FERIADO - 01 DE JANEIRO					
6.ª feira	ENCERRADO - 02 DE JANEIRO					

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 - 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;                        |

**Ementa de janeiro 2026**  
**Creche (Salas 1 e 2)**

	Semana de 12.01.2026 a 16.01.2026		Alergénicos	Semana de 19.01.2026 a 23.01.2026		Alergénicos
2.ª feira	<b>Almoço</b>	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta Prato - Creche: Tortilha de peixe (solha, pescada) com salada de alface e tomate  Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	3 ; 4  1 ; 7	<b>Almoço</b>	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta Prato - Creche: Macarrão no forno com frango, brócolos, milho e cenoura ralada  Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1  1 ; 7
3.ª feira	<b>Almoço</b>	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Puré de feijão com agrião / Sopa composta Prato - Creche: Peitos de frango / perú corados com laranja, arroz de legumes e 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)	<b>Almoço</b>	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Grão de bico com nabíça / Sopa composta Prato - Creche: Peixe à Brás (pescada; solha) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada) Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	3 ; 4  1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
4.ª feira	<b>Almoço</b>	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia) com ervas aromáticas  Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 4  1 ; 7	<b>Almoço</b>	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta Prato - Creche: Coxas de peru estufada com massa / cuscuz e salada de alface e tomate  Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1  1 ; 7
5.ª feira	<b>Almoço</b>	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta Prato - Creche: Bifinhos de perú de cebolada 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)	<b>Almoço</b>	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta Prato - Creche: Medalhões de pescada estufados com arroz e legumes cozidos  Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	4  1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
6.ª feira	<b>Almoço</b>	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta Prato - Creche: Filete de pescada no forno com limão, arroz de ervilhas e salada de alface  Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 4  1 ; 7	<b>Almoço</b>	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta Prato - Creche: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela  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 - 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;                        |

**Ementa de janeiro 2026**  
**Creche (Salas 1 e 2)**

	Semana de 26.01.2026 a 30.01.2026		Alergénicos	
2.ª feira	<b>Almoço</b> <b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Creme de legumes / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Salada quente de peixe (pescada, red fish) com grão de bico, brócolos, milho e cenoura ralada <b>Sobremesa - Creche:</b> Salada de fruta <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 4		
3.ª feira	<b>Almoço</b> <b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Feijão com couve lombardo / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Arroz de aves (pato, frango) com salada de alface e tomate  <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)		
4.ª feira	<b>Almoço</b> <b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Creme de ervilhas / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 4		
5.ª feira	<b>Almoço</b> <b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Cogumelos e espinafres / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Ranchinho (massa com vitela / frango, grão de bico, cenoura e feijão-verde)  <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1		
6.ª feira	<b>Almoço</b> <b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Caldo verde / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Peixinhos grelhados (solha, pescada) com arroz e salada de alface com cenoura ralada <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	4	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 - 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;                        |