

Ementa de novembro 2025

Creche (Salas 1 e 2)

Semana de 03.11.2025 a 07.11.2025			Alergêneos	Semana de 10.11.2025 a 14.11.2025			Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1	Almoço		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 4
		Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta				Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta	
		Prato - Creche: Macarrão no forno com frango, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 7			Prato - Creche: Salada quente de peixe (pescada, abrótea) com grão de bico, 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 ; 3 , 4			Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
3.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7	Almoço		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Creme de abóbora com agrião / Sopa composta				Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta	
		Prato - Creche: Peixe à Gomes de Sá (abrótea, red fish) com salada de alface e beterraba	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)			Prato - Creche: Peito de frango no forno com castanhas, batatinha assada e salada de alface e tomate	1 ; 7
		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 ; 7			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	1 ; 4	Almoço		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1
		Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta				Sopa - Creche: Nabiça / Sopa composta	
		Prato - Creche: Cubinhos de frango com arroz e salada de alface e tomate	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)			Prato - Creche: Filete de pescada grelhado com limão, arroz de legumes e salada de alface e tomate	4
		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	1 ; 4	Almoço		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1
		Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta				Sopa - Creche: Creme de espinafres / Sopa composta	
		Prato - Creche: Tagliatelle com salmão, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)			Prato - Creche: Frango estufado com massa espiral e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
		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 ; 7			Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	4
6.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7	Almoço		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7
		Sopa - Creche: Feijão com couve lombardo / Sopa composta				Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta	
		Prato - Creche: Frango assado com limão, batata assada e salada de alface e tomate	1 ; 7			Prato - Creche: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos	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 / 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; |

Ementa de novembro 2025

Creche (Salas 1 e 2)

Semana de 17.11.2025 a 21.11.2025		Alergêneos	Semana de 24.11.2025 a 28.11.2025		Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta Prato - Creche: Lombrinhos 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	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Grão de bico com nabiça / Sopa composta Prato - Creche: Peixe à Brás (pescada; solha) com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba) Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	3 ; 4 1 ; 7
	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Puré de feijão com agrião / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia) com ervas aromáticas Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Abóbora com nabiça / Sopa composta Prato - Creche: Arroz de pato 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 ; 4 1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Bifinhos de peru de cebolada com batata e legumes cozidos Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Curgete e espinafres / Sopa composta Prato - Creche: Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha e legumes salteados Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	4 1 ; 7
	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta Prato - Creche: Pescada no forno com arroz 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		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta Prato - Creche: Ranchinho (massa com vitela / frango, grão de bico, cenoura e feijão-verde) Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta Prato - Creche: Coxa de frango 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 grego natural com fruta		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta Prato - Creche: Filetes de pescada no forno com arroz de legumes 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 1 ; 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 / 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; |