

## Ementa de julho 2025

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

		Semana de 01.07.2025 a 04.07.2025	Alergêneos	Semana de 07.07.2025 a 11.07.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço			<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de cenoura com coentros <b>Prato:</b> Lombinhos de frango panados com arroz de feijão e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7  1 ; 3
				<b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
3.ª feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Nabiça <b>Prato:</b> Arroz à valenciana (vitela, frango, porco / salsicha) com cenoura e ervilhas	1 ; 6 ; 7  1 ; 6 ; 7 ; 10	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Peixe à Gomes de Sá (abrótea, maruca) com salada de alface e couve roxa	1 ; 6 ; 7  1 ; 3 ; 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
4.ª feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de espinafres <b>Prato:</b> Salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados	1 ; 6 ; 7  1 ; 4	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de ervilhas <b>Prato:</b> Lasanha de carne (vitela) com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho)	1 ; 6 ; 7  1 ; 3 ; 7
		<b>Sobremesa:</b> Gelado de leite / Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 ; 8  1 ; 7	<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7
5.ª feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Frango assado com limão, massa esparguete e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7  1	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros	1 ; 6 ; 7  4
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8	<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Feijão com couve lombardo <b>Prato:</b> Medalhões de pescada estufados com puré de batata e legumes salteados	1 ; 6 ; 7  4 ; 7	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Couve coração <b>Prato:</b> Bifinhos de cebolada (porco, peru) com batata cozida e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7  1 ; 6 ; 7
		<b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Mafrinha com manteiga / manteiga de amendoim e iogurte	1 ; 5 ; 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.

#### À 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
- 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 ou Maria torrada / tortitas de arroz ou milho

#### 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 2025

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

	Semana de 14.07.2025 a 18.07.2025		Semana de 21.07.2025 a 25.07.2025			
		Alergêneos		Alergêneos		
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de brócolos			Sopa: Creme de abóbora com agrião	
		Prato: Salada de atum (batata, cenoura, ervilha / feijão-verde) e ovo cozido	3 ; 4		Prato: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada	1
		Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época			Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Caldo verde			Sopa: Juliana	
		Prato: Churrasquinho misto (porco, frango) com arroz primavera e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba)			Prato: Filete de <i>red fish</i> / solha no forno com ervas aromáticas, arroz de legumes e salada de alface e tomate	1 , 4
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Curgete e espinafres			Sopa: Creme de beterraba	
		Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos	4		Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela	
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de couve-flor			Sopa: Feijão-verde com cenoura	
		Prato: Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparquete e salada de alface e tomate	1		Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 4
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Bolo caseiro e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8		Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Puré de grão com nabiça			Sopa: Canjinha de galinha com hortelã	
		Prato: Filete de pescada panado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 3 ; 4		Prato: Omelete de queijo e legumes (espinafre e cenoura) com arroz branco e salada de alface e tomate	3 ; 7
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Bolinha de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7		Lanche: Mafrinha 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.

#### À 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
- 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 ou Maria torrada / tortitas de arroz ou milho

#### 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 RÍJA 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 2025

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

Semana de 28.07.2025 a 31.07.2025		Alergêneos		Alergêneos
2.ª feira	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Tirinhas de choco / pota panadas com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 ; 14 1 ; 6 ; 7	
	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Cubinhos de carne (porco, frango) com batata assada e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7	
	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Massa com salmão, brócolos, milho e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 7	
	Almoço	<b>Merenda:</b> Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga <b>Sopa:</b> Creme de couve-flor <b>Prato:</b> Frango à <i>fricasse</i> com arroz e salada de alface com cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Lanche:</b> Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 3 1 ; 6 ; 7 ; 8	
6.ª feira				

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde e da Direção Geral de Educação.

#### À 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
- 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 ou Maria torrada / tortitas de arroz ou milho

#### 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;