

Ementa de março 2024

Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 01.03.2024 a 01.03.2024	Alergêneos	Semana de 04.03.2024 a 08.03.2024	Alergêneos
2.ª feira	Almoço			Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de espinafres / Sopa composta Prato - Creche: Lombinhos de frango grelhados com arroz 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
	Almoço			Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Nabiça / Sopa composta Prato - Creche: Peixe no forno (salmão, red fish) com batatinha e legumes salteados Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
3.ª feira	Almoço			Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta Prato - Creche: Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete 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
	Almoço			Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Alho frances / Sopa composta Prato - Creche: Arroz de peixe (pescada, cação, tamboril) com coentros e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
4.ª feira	Almoço			Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Puré de grão com agrião / Sopa composta Prato - Creche: Carne picada (vitela) com batatatinha aos cubos 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
	Almoço			Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Couve lombardo / Sopa composta Prato - Creche: Peixe cozido (maruca, pescada) com batata, legumes e ovo cozidos Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	3 ; 4 1 ; 7
5.ª feira	Almoço				
	Almoço				
6.ª feira	Almoço				
	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.

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 / bolacha Maria torrada
- 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 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;

Ementa de março 2024

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 11.03.2024 a 15.03.2024		Alergêneos	Semana de 18.03.2024 a 22.03.2024		Alergêneos
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	3
		Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de abóbora com nabiça / Sopa composta	
		Prato - Creche: Pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada			Prato - Creche: Omelete de legumes (espinafre e cenoura) com arroz branco e salada de alface e tomate	
		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		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7
3. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta	
		Prato - Creche: Cubinhos de carne (frango) com batatinha salteada e salada mista (alface, tomate, beterraba, milho)			Prato - Creche: Filete de pescada grelhado com limão, batatinha e legumes salteados tomate	
		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			Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
4. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1
		Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta			Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta	
		Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas			Prato - Creche: Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e cenoura ralada	
		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; 5; 6; 7; 8; 12; 13	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta	
		Prato - Creche: Frango assado com limão, arroz de cenoura e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Peixe de cebolada (pescada, abrótea) com batatinha primor e legumes salteados	
		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			Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
6. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7
		Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta			Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta	
		Prato - Creche: Maruca / abrótea cozida com batatinha e cenoura cozidas			Prato - Creche: Tirinhas de frango / peru estufadas com arroz e salada de alface com cenoura ralada	
		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 / bolacha Maria torrada
- 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 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 - 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 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 março 2024

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 25.03.2024 a 29.03.2024		Alergêneos		
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			
		Prato - Creche: Macarrão no forno com pescada, brócolos, milho e salada de alface com 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-verde com cenoura / Sopa composta			
		Prato - Creche: Arroz à valenciana (vitela, frango) com salada de alface e cenoura ralada			
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13		
4. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta			
		Prato - Creche: Peixe à Brás (maruca, pescada) com salada de alface e tomate	3; 4		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13		
5. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Puré de feijão com agrião / Sopa composta			
		Prato - Creche: Bifinhos de frango / peru grelhados com massa esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada	1		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13		
6. ^a feira	Almoço	FERIADO - 6.^a FEIRA SANTA			

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 / bolacha Maria torrada
- 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 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;