

## Ementa de abril 2025

### Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 01.04.2025 a 04.04.2025	Alergêneos	Semana de 07.04.2025 a 11.04.2025	Alergêneos
2. <sup>a</sup> feira	Almoço			<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Creme de cenoura com coentros / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Salada quente (batata, cenoura, ervilha / feijão-verde) de peixe (pescada, solha) e ovo cozido <b>Sobremesa - Creche:</b> Salada de fruta <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	3 ; 4    1 ; 7
3. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Agrião / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Peixe cozido (pescada, abrótea) com batata e legumes cozidos  <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	4    1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Nabiça / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Esparguete à bolonhesa (vitela) 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    1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Couve coração / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Frango estufado com cenoura e ervilhas, massa espiral e salada de alface e tomate <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1    1 ; 7	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Creme de couve-flor / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Filete de pescada grelhado com limão, batatinha e legumes salteados  <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	    4    1 ; 7
5. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Creme de brócolos / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Medalhões de pescada estufados com arroz e legumes salteados  <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	4    1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Alho francês / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Bifinhos de peru com cogumelos, arroz de cenoura e 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)
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Caldo verde / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Cubinhos de carne (porco, frango) com batatinha salteada e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho) <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	    1 ; 7	<b>Merenda - Creche:</b> Fruta / Fruta cozida <b>Sopa - Creche:</b> Feijão com couve lombardo / Sopa composta <b>Prato - Creche:</b> Tagliatelle com salmão, brócolos, milho e ervas aromáticas  <b>Sobremesa - Creche:</b> Fruta de época <b>Lanche - Creche:</b> Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	    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 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 abril 2025

### Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 14.04.2025 a 18.04.2025		Alergêneos	Semana de 21.04.2025 a 25.04.2025		Alergêneos
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Creme de abóbora com agrião / Sopa composta			Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta	
		Prato - Creche: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada			Prato - Creche: Filete de pescada grelhado com arroz e salada de alface com cenoura ralada	
		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. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1
		Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta			Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta	
		Prato - Creche: Filete de red fish / solha no forno com ervas aromáticas, batata e legumes salteados			Prato - Creche: Peito de peru / frango no forno com massa esparguete e salada de alface e 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	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	3 ; 7	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			Sopa - Creche: Curgete e espinafre / Sopa composta	
		Prato - Creche: Omelete de queijo e legumes (espinafre e cenoura) com arroz branco e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Corvina cozida com batata / grão de bico e cenoura cozidos	
		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. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
		Sopa - Creche: Puré de grão com nabiça / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta	
		Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia) com ervas aromáticas			Prato - Creche: Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e 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	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
6. <sup>a</sup> feira		<b>FERIADO - 6.<sup>a</sup> FEIRA SANTA</b>			<b>FERIADO - 25 DE ABRIL</b>	

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 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 abril 2025

### Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 28.04.2025 a 30.04.2025	Alergêneos		
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			
		Prato - Creche: Bifinhos de frango / peru grelhados com arroz de milho 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. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta			
		Prato - Creche: Peixe à Gomes de Sá (abrótea, <i>red fish</i> ) com salada de alface e couve roxa	1 ; 3 ; 4		
		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. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta			
		Prato - Creche: Vitela estufada com cenoura, massa e salada de alface e tomate	1		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7		
5. <sup>a</sup> feira					
6. <sup>a</sup> feira	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 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;