Ementa de março 2024

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 01.03.2024 a 01.03.2024	Alergéneos	Semana de 04.03.2024 a 08.03.2024	Alergéneos
2.ª feira Almoço			**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga **Sopa:** Creme de espinafres **Prato:** Lombinhos de frango panados com arroz de feijão e salada de alface e tomate **Sobremesa:** Salada de fruta **Lanche:** Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 1 ; 6 ; 7
3.ª feira Almoço			**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga **Sopa:** Nabiça **Prato:** Peixe no forno (salmão, *red fish*) com batatinha e legumes salteados **Sobremesa:** Fruta de época **Lanche:** Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 4 1 ; 6 ; 7
4.ª feira Almoço			**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga **Sopa:** Creme de couve-flor **Prato:** Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) **Sobremesa:** Fruta de época **Lanche:** Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 1 ; 7
5.ª feira Almoço			**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga **Sopa:** Alho frances **Prato:** Arroz de peixe (pescada, cação, tamboril) com coentros e salada de alface com cenoura ralada **Sobremesa:** Fruta de época **Lanche:** Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 6 ; 7 4 1 ; 7 ; 8
6.ª feira Almoço	**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga **Sopa:** Couve lombardo **Prato:** Peixe cozido (maruca, pescada) com batata, legumes e ovo cozidos **Sobremesa:** Fruta de época **Lanche:** Pão de forma de mistura com manteiga e iogurte	1 ; 6 ; 7 3 ; 4 1 ; 7	**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga **Sopa:** Puré de grão com agrião **Prato:** Empadão de carne (vitela) com puré de batata e salada de alface e tomate **Sobremesa:** Fruta de época **Lanche:** Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7 7 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
- 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 / bolacha Maria torrada

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 março 2024

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 11.03.2024 a 15.03.2024	Alergéneos		Semana de 18.03.2024 a 22.03.2024	Alergéneos
2.ª feira		**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
	Almoço	**Sopa:** Juliana **Prato:** Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada **Sobremesa:** Salada de fruta	1 ; 4 ; 6 ; 12	**Almoço**	**Sopa:** Creme de abóbora com nabiça **Prato:** Omelete de queijo e legumes (espinafre e cenoura) com arroz branco e salada de alface e tomate **Sobremesa:** Salada de fruta	3 ; 7
		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		**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
	Almoço	**Sopa:** Creme de brócolos **Prato:** Cubinhos de carne (porco, frango) com batatinha corada / salteada e salada mista (alface, tomate, beterraba, milho) **Sobremesa:** Fruta de época		**Almoço**	**Sopa:** Creme de cenoura com coentros **Prato:** Filete de pescada grelhado com limão, puré verde e salada de alface e tomate **Sobremesa:** Fruta de época	4 ; 7
		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		**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
	Almoço	**Sopa:** Caldo verde **Prato:** Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas **Sobremesa:** Fruta de época	1 ; 4	**Almoço**	**Sopa:** Agrião **Prato:** Lasanha de carne (vitela) com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, milho) **Sobremesa:** Fruta de época	1 ; 3 ; 7
		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		**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
	Almoço	**Sopa:** Creme de beterraba **Prato:** Frango assado com limão, arroz de cenoura e salada de alface e tomate **Sobremesa:** Fruta de época		**Almoço**	**Sopa:** Canjinha de galinha com hortelã **Prato:** Peixe de cebolada (pescada, abrótea) com batatinha primor e legumes salteados **Sobremesa:** Fruta de época	1 4
		Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8		**Lanche:** Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
6.ª feira		**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
	Almoço	**Sopa:** Couve coração **Prato:** Bacalhau espiritual (batata, cebola, cenoura, espinafre) e salada mista (alface, tomate, couve roxa) **Sobremesa:** Fruta de época	1 ; 4 ; 7	**Almoço**	**Sopa:** Caldo verde **Prato:** *Strogonoff* de aves (frango, peru) com arroz e salada de alface com cenoura ralada **Sobremesa:** Fruta de época	7
		Lanche: Pão de forma de mistura com creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7		**Lanche:** Bolinha de mistura com manteiga 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.

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
- 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 / bolacha Maria torrada

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 março 2024

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 25.03.2024 a 29.03.2024	Alergéneos
2.ª feira	Almoço	**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de legumes	
		Prato: Macarrão com atum, brócolos, milho e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4
		Sobremesa: Salada de fruta	
		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
		Sopa: Feijão-verde com cenoura	
		Prato: Arroz à valenciana (vitela, frango, porco / salsicha) com salada de alface e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 ; 10
		Sobremesa: Fruta de época	
		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
		Sopa: Creme de ervilhas	
		Prato: Peixe à Brás (maruca, pescada) com salada de alface e tomate	3 ; 4 vestígios: 1;6;7;9;10
		Sobremesa: Fruta de época	
		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
		Sopa: Puré de feijão com agrião	
		Prato: Bifinhos de frango / peru grelhados com massa esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada	1
		Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8
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 / 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 / bolacha Maria torrada

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;