Ementa de março 2025
Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 03.03.2025 a 07.03.2025	Alergéneos		Semana de 10.03.2025 a 14.03.2025	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:** Creme de legumes		Almoço	**Sopa:** Creme de cenoura com coentros	
		Prato: Lombinhos de frango panados com arroz de feijão e salada de alface e tomate	1 ; 3		**Prato:** Empadão de atum com arroz e salada de alface e tomate	1 ; 4
		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		**FERIADO - DIA DE CARNAVAL**			**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
				Almoço	**Sopa:** Nabiça	
					Prato: Lasanha de carne (vitela) com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho)	1 ; 3 ; 7
					Sobremesa: Fruta de época	
					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:** Agrião		Almoço	**Sopa:** Creme de couve-flor	
		Prato: Filete de pescada grelhado com limão, batata / puré de batata e legumes cozidos	4 ; 7		**Prato:** Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos	4
		Sobremesa: Fruta de época			**Sobremesa:** Gelatina / 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		**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		Almoço	**Sopa:** Alho francês	
		Prato: Coxa de peru estufada com massa esparguete e salada de alface e tomate	1		**Prato:** Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	
		Sobremesa: Fruta de época			**Sobremesa:** Fruta de época	
		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		Almoço	**Sopa:** Feijão com couve lombardo	
		Prato: Bacalhau espiritual (batata, cebola, cenoura, espinafre) e salada mista (alface, tomate, couve roxa / beterraba)	1 ; 4 ; 7		**Prato:** Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados	1 ; 4
		Sobremesa: Fruta de época			**Sobremesa:** Fruta de época	
		Lanche: Bolinha de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7		**Lanche:** 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.

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 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;

Ementa de março 2025
Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 17.03.2025 a 21.03.2025	Alergéneos	Semana de 24.03.2025 a 28.03.2025	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:** Creme de abóbora com agrião		**Sopa:** Juliana	
		Prato: Massa à Carbonara (frango, fiambre) com salada de alface com cenoura ralada	1 ; 3 ; 7 ; 12	**Prato:** Arroz de peixe (pescada, salmão, tamboril) com coentros	4
		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		**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		**Sopa:** Feijão-verde com cenoura	
		Prato: Peixinhos dourados (solha, pescada/carapau) com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4	**Prato:** Bifanas à "Penas Real" (porco, franco / peru) com massa esparguete e salada de alface e tomate	
		Sobremesa: Fruta de época		**Sobremesa:** Fruta de época	
		Lanche: Carcaça de mistura com queijo e sumo	1 ; 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:** Creme de beterraba		**Sopa:** Creme de ervilhas	
		Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela		**Prato:** Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha / puré de batata e brócolos salteados	4 , 7
		Sobremesa: Fruta de época		**Sobremesa:** Pudim / Fruta de época	1 ; 7
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 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:** Curgete e espinafre		**Sopa:** Canjinha de galinha com hortelã	1
		Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 4	**Prato:** Peitos de frango corados com laranja, arroz primavera e salada de alface e tomate	1
		Sobremesa: Fruta de época		**Sobremesa:** Fruta de época	
		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:** Puré de grão com nabiça		**Sopa:** Creme de legumes	
		Prato: *Strogonoff* de aves (frango, peru) com arroz e salada de alface e tomate	7	**Prato:** Peixe à Brás (pescada; *red fish*) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada)	3 ; 4 vestígios: 1;6;7;9;10
		Sobremesa: Fruta de época		**Sobremesa:** Fruta de época	
		Lanche: Mafrinha com manteiga / manteiga de amendoim e iogurte	1 ; 5 ; 7	**Lanche:** Bolinha 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.

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 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;

Ementa de março 2025
Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 31.03.2025 a 31.03.2025	Alergéneos			Alergéneos
2.ª feira	Almoço	**Merenda:** Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga **Sopa:** Creme de abóbora com espinafre **Prato:** Arroz à valenciana (vitela, frango, porco / salsicha) com cenoura e ervilhas **Sobremesa:** Salada de fruta / Fruta de época **Lanche:** Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 ; 10 1 ; 6 ; 7			
3.ª feira	Almoço					
4.ª feira	Almoço					
5.ª feira	Almoço					
6.ª 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 / 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;