

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

2 março - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Juliana / Sopa composta Prato: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta	- 1 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau	1 ; 7

3 março - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de abóbora com agrião / Sopa composta Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

4 março - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Caldo verde / Sopa composta Prato: Churrasquinho misto (frango, peru) com arroz de ervilhas e salada mista Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

5 março - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de couve-flor / Sopa composta Prato: Massinha de salmão no forno com oregãos e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

6 março - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Couve coração / Sopa composta Prato: Frango corado com limão, batatinha assada e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

9 março - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta Prato: Salada quente de peixe (pescada, red fish) com grão de bico, brócolos, milho e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta	- 1 ; 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau	1 ; 7

10 março - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Alho francês / Sopa composta Prato: Omelete de legumes (espinafre e cenoura) com arroz branco e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 3 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

11 março - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de espinafres / Sopa composta Prato: Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha e legumes salteados Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

12 março - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Nabiça / Sopa composta Prato: Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

13 março - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Puré de grão com agrião / Sopa composta Prato: Peixinhos grelhados (solha, pescada) com arroz e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

16 março - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de brócolos / Sopa composta Prato: Peitos de frango corados com laranja, arroz de legumes e salada de alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta	- - -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau	1 ; 7

17 março - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta Prato: Massinha de peixe (pescada, raia) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

18 março - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de legumes / Sopa composta Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

19 março - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Caldo verde / Sopa composta Prato: Filete de pescada no forno com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

20 março - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Feijão com couve lombardo / Sopa composta Prato: Coxa de peru estufada com massa / cuscuz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

23 março - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de ervilhas / Sopa composta Prato: Legumes à Brás (batata, cenoura, brócolos, curgete, alho francês) com salada de alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta	- 1 ; 3 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau	1 ; 7

24 março - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Puré de grão com couve lombardo / Sopa composta Prato: Peito de frango no forno, massa integral e salada mista Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

25 março - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Curgete e espinafres / Sopa composta Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

26 março - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de beterraba / Sopa composta Prato: Frango grelhado com massa espiral e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

27 março - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Abóbora com nabiça / Sopa composta Prato: Salada de pescada com batata, cenoura, grão de bico e alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

30 março - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de legumes / Sopa composta Prato: Almôndegas de vitela no forno com batatinha e salada mista (alface, tomate e cenoura ralada) Sobremesa: Salada de fruta	- - -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau	1 ; 7

31 março - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Juliana / Sopa composta Prato: Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

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 ao final do dia – Pão ou bolacha torrada integral / tortitas de arroz / milho /aveia (sem sal) e marinheiras naturais;
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta da época.

LISTA DE ALERGÉNEOS:

(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);
- 2 – CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos;
- 3 – OVOS e produtos à base de ovos;
- 4 – PEIXES e produtos à base de peixe;
- 5 – AMENDOINS e produtos à base de amendoins;
- 6 – SOJA e produtos à base de soja;
- 7 – LEITE e produtos à base de leite;
- 8 – FRUTOS DE CASCA RIJA e produtos à base de frutos de casca rijas;
- 9 – AIPO e produtos à base de aipo;
- 10 – MOSTARDA e produtos à base de mostarda;
- 11 – SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo;
- 12 – DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228);
- 13 – TREMOÇO e produtos à base de tremço;
- 14 – MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;