

## Ementa de maio 2025

### Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 01.05.2025 a 02.05.2025	Alergêneos			Semana de 05.05.2025 a 09.05.2025	Alergêneos
2. <sup>a</sup> feira	Almoço			Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1	
					Sopa - Creche: Creme de agrião / Sopa composta		
3. <sup>a</sup> feira	Almoço			Almoço	Prato - Creche: Macarrão no forno com frango, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 7	
					Sobremesa - Creche: Salada de fruta		
4. <sup>a</sup> feira	Almoço			Almoço	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	4	
					Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		
5. <sup>a</sup> feira	Almoço	<b>FERIADO - 01 DE MAIO</b>		Almoço	Sopa - Creche: Nabiça / Sopa composta	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	
					Prato - Creche: Arroz de peixe (pescada, salmão, tamboril) com coentros		
6. <sup>a</sup> feira	Almoço			Almoço	Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 7	
					Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela		
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4	
		Sopa - Creche: Creme de espinafres / Sopa composta					Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	Prato - Creche: Pescada no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate	1 ; 7	Almoço	Prato - Creche: Bifinhos de cebolada (frango, peru) com batata cozida e salada de alface e tomate	1 ; 7	
		Sobremesa - Creche: Fruta de época					Sobremesa - Creche: Fruta de época
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7	Almoço	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	
							Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida
6. <sup>a</sup> feira	Almoço			Almoço	Sopa - Creche: Feijão com couve lombardo / Sopa composta	1	
					Prato - Creche: Tirinhas de frango / peru grelhadas com massa espiral e salada de alface e tomate		
6. <sup>a</sup> feira	Almoço			Almoço	Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 7	
					Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta		

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde e da Direção Geral de Educação.

#### À 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 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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

## Ementa de maio 2025

### Creche (Salas 1 e 2)

Semana de 12.05.2025 a 16.05.2025		Alergêneos	Semana de 19.05.2025 a 23.05.2025		Alergêneos			
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta Prato - Creche: Salada quente de peixe (pescada, <i>red fish</i> ) com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 4    1 ; 7	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta Prato - Creche: Massa à Carbonara (frango) com salada de alface e cenoura ralada Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 3    1 ; 7		
	3. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta Prato - Creche: Churrasquinho misto (peru, frango) com arroz de ervilhas e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba) 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)	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Puré de grão com nabiça / Sopa composta Prato - Creche: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	4    1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	
		4. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Curgete e espinafre / Sopa composta Prato - Creche: Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 4    1 ; 7	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Frango assado com limão, arroz de milho e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época 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 Sopa - Creche: Creme de abóbora com agrião / Sopa composta Prato - Creche: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, massa esparguete e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1    1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia) com ervas aromáticas Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela
6. <sup>a</sup> feira				Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta Prato - Creche: Filetes de pescada no forno com arroz de legumes 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 ; 4    1 ; 7	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Couve coração / 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

Ementas elaboradas e aprovadas pelo Colégio Penas Real de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde e da Direção Geral de Educação.

#### À 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 maio 2025

### Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 26.05.2025 a 30.05.2025	Alergêneos		
2. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			
		Prato - Creche: Salada de pescada com batata, cenoura, brócolos e alface e tomate	4		
		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: Almôndegas de vitela no forno com massa esparguete e salada mista (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 ; 7 (6 ; 8 ; 11)		
4. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta			
		Prato - Creche: Filete de pescada / <i>red fish</i> no forno com arroz de legumes e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4		
		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	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta			
		Prato - Creche: Coxa de peru estufada com massa <i>fusilli</i> e salada de alface e tomate	1		
		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)		
6. <sup>a</sup> feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta			
		Prato - Creche: Peixe à Brás (pescada; solha) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada)	3 ; 4		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		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 / 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 maio 2025  
Creche (Salas 1 e 2)