

Ementa de setembro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 01.09.2025 a 05.09.2025	Alergêneos	Semana de 08.09.2025 a 12.09.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de legumes Prato: Empadão de atum com arroz e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de abóbora com agrião Prato: Hambúrguer de aves (frango, peru) no pão com batata frita e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 vestígios: 2 ; 3 ; 4 ; 7
	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	Sobremesa: Gelado de leite / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7 ; 8 1 ; 6 ; 7
3.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Nabiça Prato: Peitos de frango corados com laranja, massa esparguete e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Alho francês Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz e esparguete / legumes salteados	1 ; 6 ; 7 4 ; 7
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7	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 Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Peixe à Gomes de Sá (abrótea, pescada) com salada de alface e couve roxa	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 ; 4	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de brócolos Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela, porco) com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo e sumo	1 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo e sumo	1 ; 7
5.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de espinafres Prato: Bifanas à "Penas Real" (porco, frango / peru) com arroz primavera e salada mista (alface, tomate, milho e beterraba)	1 ; 6 ; 7	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Juliana Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos	1 ; 6 ; 7 4
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolo caseiro e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Feijão com couve lombardo Prato: Tagliatelle com salmão, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Puré de grão com nabiça Prato: Arroz de aves (pato, frango) com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Mafrinha com manteiga / manteiga de amendoim e iogurte	1 ; 5 ; 7	Sobremesa: Fruta de época 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 / Peru 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 - CEREALIS (que contém glúten);	8 - FRUTOS DE CASCA RIJA e produtos à base de frutos de casca rija;
2 - CRUSTACEOS 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 setembro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 15.09.2025 a 19.09.2025	Alergêneos	Semana de 22.09.2025 a 26.09.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Pataniscas de pescada / bacalhau com arroz de feijão e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 ; 4 , 7	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Agrião Prato: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1
	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época 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 Sopa: Creme de couve-flor Prato: Cubinhos de carne (porco, frango) com batata assada e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Purê de feijão com couve lombardo Prato: Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros	1 ; 6 ; 7 4
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7	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 Sopa: Creme de beterraba Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Curgete e espinafres Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela	1 ; 6 ; 7
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo e sumo	1 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo e sumo	1 ; 7
5.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Canjinha de galinha com hortelã Prato: Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de ervilhas Prato: Filete de pescada / <i>red fish</i> no forno com arroz de legumes e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 4
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve coração Prato: Tortilha de peixe (pescada, abrótea) com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 3 , 4	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: <i>Stroganoff</i> de aves (frango, peru) com massa e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 7
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Mafrinha 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 / Peru 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 - CEREALIS (que contêm glúten);	8 - FRUTOS DE CASCA RIJA e produtos à base de frutos de casca rija;
2 - CRUSTACEOS 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 setembro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 29.09.2025 a 30.09.2025	Alergêneos		Alergêneos
2.ª feira	Almoço			
	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
	Sopa: Creme de legumes			
	Prato: Salada de atum (batata, cenoura, ervilha / feijão-verde) e ovo cozido	3 ; 4		
3.ª feira				
	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época			
	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		
	Almoço			
3.ª feira	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
	Sopa: Alho francês			
	Prato: Almôndegas mistas (vitela / porco) no forno com massa esparguete e salada mista (alface, tomate e cenoura ralada)	1 ; 6 ; 7		
	Sobremesa: Fruta de época			
4.ª feira	Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		
5.ª feira				
6.ª feira				

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
- 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 SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo
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;