

Ementa de maio 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 01.05.2025 a 02.05.2025	Alergêneos			Semana de 05.05.2025 a 09.05.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
					Sopa: Creme de agrião	1 ; 7	
3.ª feira	Almoço			Almoço	Prato: Macarrão gratinado com frango, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 7	
					Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época		
4.ª feira	Almoço			Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	
					Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
5.ª feira	Almoço	FERIADO - 01 DE MAIO		Almoço	Sopa: Nabiça	4	
					Prato: Arroz de peixe (pescada, salmão, tamboril) com coentros		
6.ª feira	Almoço			Almoço	Sobremesa: Fruta de época		
					Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7	
6.ª feira	Almoço			Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
					Sopa: Creme de couve-flor	1 ; 6 ; 7	
6.ª feira	Almoço			Almoço	Prato: Bifinhos de cebolada (porco, peru) com batata cozida e salada de alface e tomate		
					Sobremesa: Fruta de época		
6.ª feira	Almoço			Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7	
					Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
6.ª feira	Almoço			Almoço	Sopa: Alho francês	4 ; 7	
					Prato: Lombinhos de pescada estufados com arroz e esparregado / legumes salteados		
6.ª feira	Almoço			Almoço	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	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	
		Sopa: Creme de espinafres			Sopa: Feijão com couve lombardo		
6.ª feira	Almoço	Prato: Douradinhos de pescada no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate	1 ; 4 ; 6 ; 12	Almoço	Prato: Stroganoff de aves (frango, peru) com massa espiral e salada de alface e tomate	1 ; 7	
		Sobremesa: Fruta de época			Sobremesa: Fruta de época		
6.ª feira	Almoço	Lanche: Bolinha de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7	Almoço	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 maio 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 12.05.2025 a 16.05.2025	Alergêneos			Semana de 19.05.2025 a 23.05.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Salada de atum com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Juliana Prato: Massa à Carbonara (frango, fiambre) com salada de alface e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 ; 7 ; 12	
		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 brócolos Prato: Churrasquinho misto (porco, frango) com arroz de ervilhas e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba)	1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Puré de grão com nabiça Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos	1 ; 6 ; 7 4	
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7			Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Curgete e espinafre Prato: Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Canjinha de galinha com hortelã Prato: Frango assado com limão, arroz de milho e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1	
		Sobremesa: Gelatina / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7			Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de abóbora com agrião Prato: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, massa esparguete e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1	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	
		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: 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: Couve coração Prato: Empadão de carne (vitela, porco) com puré de batata e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 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 / 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 maio 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 26.05.2025 a 30.05.2025	Alergêneos			Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7			
		Sopa: Creme de legumes				
		Prato: Salada de pescada / bacalhau com batata, cenoura, brócolos e alface e tomate	4			
		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	1 ; 6 ; 7			
		Sopa: Feijão-verde com cenoura				
		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				
		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: Filete de pescada / <i>red fish</i> no forno com arroz de legumes e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4			
		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: Alho francês				
		Prato: Coxa de peru estufada com massa <i>fusilli</i> e salada de alface e tomate	1			
		Sobremesa: Fruta de época				
		Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8			
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7			
		Sopa: Caldo verde				
		Prato: Peixe à Brás (pescada; solha) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada)	3 ; 4 vestígios: 1;6;7;9;10			
		Sobremesa: Fruta de época				
		Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 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 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;