

Ementa de novembro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 03.11.2025 a 07.11.2025	Alergêneos	Semana de 10.11.2025 a 14.11.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Juliana Prato: Macarrão gratinado com frango, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 7	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Salada de atum com grão de bico, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 4
	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
3.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de abóbora com agrião Prato: Peixe à Gomes de Sá (abrótea, <i>red fish</i>) com salada de alface e beterraba	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 , 4	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Caldo verde Prato: Lombo de porco no forno com castanhas, batatinha assada e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7
	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 fiambre de aves e iogurte	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Alho francês Prato: Cubinhos de carne (porco, frango) com arroz e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Nabiça Prato: Filete de pescada grelhado com limão, arroz de legumes e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 4
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo	1 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo	1 ; 7
5.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de couve-flor Prato: <i>Tagliatelle</i> com salmão, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de espinafres Prato: Frango à <i>fricasse</i> com massa espiral e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 3
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Feijão com couve lombardo Prato: Frango assado com limão, batata corada e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Couve coração Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos	1 ; 6 ; 7 4
	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 manteiga 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 - 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 novembro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 17.11.2025 a 21.11.2025	Alergêneos	Semana de 24.11.2025 a 28.11.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de brócolos Prato: Lombrinhos de frango panados com arroz de feijão e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 3	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Grão de bico com nabiça Prato: Legumes à Brás (batata, cenoura, brócolos, curgete, alho francês) com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 3
	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 (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Puré de feijão com agrião Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Abóbora com nabiça Prato: Arroz de pato com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7
	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 fiambre de aves e iogurte	1 ; 6 ; 7
4.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Canjinha de galinha com hortelã Prato: Bifinhos de cebolada (porco, peru) com batata e legumes cozidos	1 ; 6 ; 7 1	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Curgete e espinafres Prato: Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha / puré de batata e legumes salteados	1 ; 6 ; 7 4 ; 7
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo	1 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo	1 ; 7
5.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de ervilhas Prato: Empadão de peixe (cavala, pescada) com arroz e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 , 4	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Creme de beterraba Prato: Ranchinho (massa com vitela / porco / frango, grão de bico, cenoura e feijão-verde)	1 ; 6 ; 7 1
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolo caseiro e leite achocolatado	1 ; 3 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Coxa de frango estufada com massa / cuscuz e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1	Almoço Merenda: Fruta (JI) / Fruta e Pão com creme vegetal ou manteiga (1.º e 2.º CEB) 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
	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 7	Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma integral com manteiga de amendoim e iogurte	1 ; 5 ; 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;