

## EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

### 2 março - 2.ª feira

|                                                                                   |                |                                                                                                                                                                          | Alergêneos  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (Jl) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                                        | 1 ; 7       |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Juliana<br><b>Prato:</b> Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada<br><b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta da época | -<br>1<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Pão de mistura / centeio com compota de morango (60% fruta) e leite                                                                                                      | 1 ; 7       |

### 3 março - 3.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                            | Alergêneos  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|    | <b>Merenda</b> | Fruta (Jl) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)                                                                                             | 1           |
|    | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Creme de abóbora com agrião<br><b>Prato:</b> Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>4<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%                                                                                                 | 1 ; 7       |

### 4 março - 4.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                        | Alergêneos  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (Jl) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                     | 1 ; 7       |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Caldo verde<br><b>Prato:</b> Churrasquinho misto (porco, frango) com arroz de ervilhas e salada mista<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>-<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Bolacha marinheira com chia e iogurte                                                                                                                  | 1 ; 7       |

### 5 março - 5.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                           | Alergêneos          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (Jl) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                         | 1 ; 7               |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Creme de couve-flor<br><b>Prato:</b> Massinha de salmão no forno com oregãos e salada de alface e tomate<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>1 ; 4 ; 7<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Leite com cereais (Corn Flakes)                                                                                                                           | 1 ; 7 ; 8           |

### 6 março - 6.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                       | Alergêneos  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (Jl) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB)                                                                       | 1 ; 7       |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Couve coração<br><b>Prato:</b> Frango corado com limão, batatinha assada e salada de alface e tomate<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>-<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Pão de massa-mãe com manteiga e bebida vegetal                                                                                                        | 1 ; 7       |

# EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

9 março - 2.ª feira

|                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                     | Alergêneos      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                                                   | 1 ; 7           |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Creme de cenoura com coentros<br><b>Prato:</b> Salada de atum com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada<br><b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta da época | -<br>1 ; 4<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Pão de mistura com fiambre de peito de peru e iogurte                                                                                                                               | 1 ; 6 ; 7       |

10 março - 3.ª feira

|                                                                                    |                |                                                                                                                                                                                | Alergêneos      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|   | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                                             | 1 ; 7           |
|   | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Alho francês<br><b>Prato:</b> Omelete de queijo e legumes (espinafres e cenoura) com arroz branco e salada de alface e tomate<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>3 ; 7<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Granola de aveia integral com iogurte natural cremoso e fruta da época                                                                                                         | 1 ; 7           |

11 março - 4.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                                           | Alergêneos      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)                                                                                                            | 1               |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Creme de espinafres<br><b>Prato:</b> Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha / puré verde e legumes salteados<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>4 ; 7<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%                                                                                                                | 1 ; 7           |

12 março - 5.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                       | Alergêneos  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                     | 1 ; 7       |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Nabiça<br><b>Prato:</b> Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete e salada de alface e tomate<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>1<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Pão de leite (fermentação lenta) com bebida vegetal e cacau (facultativo)                                                                             | 1 ; 3 ; 7   |

13 março - 6.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                                                         | Alergêneos      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB)                                                                                                         | 1 ; 7           |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Puré de grão com agrião<br><b>Prato:</b> Peixinhos dourados (solha, pescada) com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>1 ; 4<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Pão de forma integral com marmelada (60% fruta) e chá de camomila /cidreira                                                                                                             | 1               |

## EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

### 16 março - 2.ª feira

|                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                          | Alergêneos  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                                                        | 1 ; 7       |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Creme de brócolos<br><b>Prato:</b> Peitos de frango corados com laranja, arroz de legumes e salada de alface e tomate<br><b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta da época | -<br>1<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Bolacha marinheira com linhaça e iogurte                                                                                                                                                 | 1 ; 7       |

### 17 março - 3.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                               | Alergêneos      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                            | 1 ; 7           |
|    | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Feijão-verde com cenoura<br><b>Prato:</b> Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>1 ; 4<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Pão de mistura com fiambre de peito de frango e iogurte                                                                                                       | 1 ; 6 ; 7       |

### 18 março - 4.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                                   | Alergêneos  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)                                                                                                    | 1           |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Canjinha de galinha com hortelã<br><b>Prato:</b> Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | 1<br>-<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%                                                                                                        | 1 ; 7       |

### 19 março - 5.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                                                    | Alergêneos          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                                                  | 1 ; 7               |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Caldo verde<br><b>Prato:</b> Filete de pescada panado no forno com limão, arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>1 ; 3 ; 4<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Leite com cereais (Corn Flakes)                                                                                                                                                    | 1 ; 7 ; 8           |

### 20 março - 6.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                                  | Alergêneos  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB)                                                                                  | 1 ; 7       |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Feijão com couve lombardo<br><b>Prato:</b> Coxa de peru estufada com massa / cuscuz e salada de alface e tomate<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>1<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Pão de mistura / centeio com queijo fresco de barrar e bebida vegetal                                                                                            | 1 ; 7       |

## EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

## 23 março - 2.ª feira

|                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                                       | Alergêneos      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                                                                     | 1 ; 7           |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Creme de ervilhas<br><b>Prato:</b> Legumes à Brás (batata, cenoura, brócolos, curgete, alho francês) com salada de alface e tomate<br><b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta da época | -<br>1 ; 3<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Pão de mistura / centeio com compota de morango (60% fruta) e leite                                                                                                                                   | 1 ; 7           |

## 24 março - 3.ª feira

|                                                                                    |                |                                                                                                                                                          | Alergêneos  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|   | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                       | 1 ; 7       |
|   | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Puré de grão com couve lombardo<br><b>Prato:</b> Lombo de porco no forno, massa integral e salada mista<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>1<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Bolacha marinheira com chia e quinoa e iogurte                                                                                                           | 1 ; 7       |

## 25 março - 4.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                                 | Alergêneos      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)                                                                                                  | 1               |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Curgete e espinafres<br><b>Prato:</b> Medalhões de pescada estufados com arroz e esparregado / legumes cozidos<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>4 ; 7<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%                                                                                                      | 1 ; 7           |

## 26 março - 5.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                                | Alergêneos      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                              | 1 ; 7           |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Creme de beterraba<br><b>Prato:</b> Frango à fricasse com massa espiral e salada de alface com cenoura ralada<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>1 ; 3<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Bolo caseiro saudável e leite com cacau (facultativo)                                                                                                          | 1 ; 3 ; 7       |

## 27 março - 6.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                                                       | Alergêneos  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB)                                                                                       | 1 ; 7       |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Abóbora com nabiça<br><b>Prato:</b> Salada de bacalhau / pescada com batata, cenoura, grão de bico e alface e tomate<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>4<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Pão com manteiga / manteiga de amendoim 100% e iogurte                                                                                                                | 1 ; 5 ; 7   |

## EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

30 março - 2.ª feira

|                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                                                                 | Alergêneos      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (Jl) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                                                                                                               | 1 ; 7           |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Creme de legumes<br><b>Prato:</b> Almôndegas mistas (vitela /porco) no forno com batatinha / puré de batata e salada mista (alface, tomate e cenoura ralada)<br><b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta da época | -<br>1 ; 7<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Granola de aveia integral com iogurte natural cremoso e fruta da época                                                                                                                                                          | 1 ; 7           |

31 março - 3.ª feira

|                                                                                     |                |                                                                                                                                    | Alergêneos  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <b>Merenda</b> | Fruta (Jl) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)                                                                                 | 1 ; 7       |
|  | <b>Almoço</b>  | <b>Sopa:</b> Juliana<br><b>Prato:</b> Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | -<br>4<br>- |
|  | <b>Lanche</b>  | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%                                                                         | 1 ; 7       |

## EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

**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/alunos 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 /marinheiras;
- 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 rija;
- 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 tremoço;
- 14 – MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;