







## EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




### 4 MAIO - 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 <b>Prato:</b> Salada de atum com grão de bico, brócolos, milho e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta da época	- 1 ; 4 -
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com fiambre de peito de peru e bebida vegetal	1 ; 6 ; 7




### 5 MAIO - 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> Agrião <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa (porco, vitela) com salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 -
	<b>Lanche</b>	Bolacha marinheira com chia e quinoa / pão de centeio e iogurte	1 ; 7




### 6 MAIO - 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 <b>Prato:</b> Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 4 -
	<b>Lanche</b>	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

### 7 MAIO - 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 <b>Prato:</b> Coxa de peru estufada com massa fusilli e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 -
	<b>Lanche</b>	Pão de leite (fermentação lenta) com leite e cacau (facultativo)	1 ; 3 ; 7




### 8 MAIO - 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> Couve coração <b>Prato:</b> Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 4 -
	<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




### 11 MAIO - 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 <b>Prato:</b> Ovos mexidos com peito de frango, cogumelos salteados, arroz e salada de alface e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta da época	- 3 -
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura / centeio com compota de morango (60% fruta) e leite	1 ; 7




### 12 MAIO - 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 <b>Prato:</b> Tagliatelle com salmão, brócolos, milho e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 ; 4 -
	<b>Lanche</b>	Granola de aveia integral com iogurte natural cremoso e fruta da época	1 ; 7




### 13 MAIO - 4.ª feira

		Alergêneos	
	<b>Merenda</b>	Fruta (JI) / Marinheira natural (1.º e 2.º CEB)	1
	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Creme de couve-flor francês <b>Prato:</b> Churrasquinho misto (porco, peru) com batata corada e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- - -
	<b>Lanche</b>	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

### 14 MAIO - 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> Alho francês <b>Prato:</b> Filete de pescada panado no forno com limão, arroz de milho e salada de alface com cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 ; 3 ; 4 -
	<b>Lanche</b>	Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8




### 15 MAIO - 6.ª feira

		Alergêneos	
	<b>Merenda</b>	Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com tortita de milho/arroz (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Feijão com couve lombardo <b>Prato:</b> Frango estufado com cenoura e ervilhas, massa espiral e salada de alface com beterraba <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 -
	<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




### 18 MAIO - 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 abóbora com nabiça <b>Prato:</b> Tortilha de peixe (abrótea, pescada) com salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta da época	- 3 ; 4 -
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com fiambre de peito de peru e iogurte	1 ; 6 ; 7




### 19 MAIO - 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 agrião <b>Prato:</b> Arroz de carnes (porco, frango) com salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- - -
	<b>Lanche</b>	Bolacha marinheira com chia e quinoa / pão de centeio e bebida vegetal	1 ; 7




### 20 MAIO - 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> Juliana <b>Prato:</b> Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 ; 4 -
	<b>Lanche</b>	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

### 21 MAIO - 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 <b>Prato:</b> Frango corado com limão, batatinha assada e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- - -
	<b>Lanche</b>	Bolo caseiro saudável e leite com cacau (facultativo)	1 ; 3 ; 7




### 22 MAIO - 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> Caldo verde <b>Prato:</b> Peixinhos dourados (solha, pescada) com arroz e tomate e salada de alface com cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 ; 4 -
	<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




### 25 MAIO - 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 legumes <b>Prato:</b> Peitos de frango corados com laranja, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta / Fruta da época	- 1 -
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura/ centeio com compota de morango (60% fruta) e iogurte	1 ; 7




### 26 MAIO - 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> Curgete e espinafres <b>Prato:</b> Peixe à Gomes de Sá (abrótea, red fish) com salada de alface e beterraba <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 ; 3 ; 4 -
	<b>Lanche</b>	Pão de massa-mãe com manteiga e bebida vegetal	1 ; 7




### 27 MAIO - 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 ervilhas <b>Prato:</b> Bifinhos de peru com cogumelos, massa integral e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 -
	<b>Lanche</b>	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

### 28 MAIO - 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> Alho francês <b>Prato:</b> Salada de bacalhau / pescada com batata, cenoura, grão de bico e alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 4 -
	<b>Lanche</b>	Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8

### 29 MAIO - 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 feijão com nabiça <b>Prato:</b> Empadão de carne (vitela, porco) com arroz e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 -
	<b>Lanche</b>	Pão de forma integral com marmelada (60%fruta) e chá de camomila/lúcia-lima	1

## 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 tremço;
- 14 – MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;