

Ementa de maio 2023

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

Semana de 01.05.2023 a 05.05.2023		Alergêneos	Semana de 08.05.2023 a 12.05.2023		Alergêneos
2.ª feira	Almoço	FERIADO - 01 DE MAIO	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
				Sopa: Canjinha de galinha com hortelã	1
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de legumes Prato: Salada de frango/peru com massa, brócolos, ananás, milho e cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	Almoço	Prato: Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1 ; 4 , 6 , 12
				Sobremesa: Salada de fruta	
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Juliana Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz e esparregado / salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	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	Sopa: Creme de espinafres Prato: Bifinhos de cebolada (porco, frango) com batata e legumes cozidos Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	Almoço	Sopa: Creme de espinafres	
				Prato: Bifinhos de cebolada (porco, frango) com batata e legumes cozidos	
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Agrião Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	Almoço	Sobremesa: Fruta de época	1 ; 6 ; 7
				Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve lombardo Prato: Massa com salmão/maruca, brócolos, milho e ervas aromáticas Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga e iogurte	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
				Sopa: Caldo verde	
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Agrião Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	Almoço	Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 4
				Sobremesa: Gelatina	
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Agrião Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7
				Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Agrião Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	Almoço	Sopa: Creme de couve-flor	
				Prato: Stroganoff de aves (frango, peru) com arroz e salada de alface, tomate e cenoura ralada	7
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve lombardo Prato: Massa com salmão/maruca, brócolos, milho e ervas aromáticas Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga e iogurte	Almoço	Sobremesa: Fruta de época	1 ; 7 ; 8
				Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve lombardo Prato: Massa com salmão/maruca, brócolos, milho e ervas aromáticas Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga e iogurte	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
				Sopa: Puré de feijão frade com nabiça	
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve lombardo Prato: Massa com salmão/maruca, brócolos, milho e ervas aromáticas Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga e iogurte	Almoço	Prato: Tortilha de peixe (pescada, abrótea) com salada de alface e tomate	3 ; 4
				Sobremesa: Fruta de época	
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve lombardo Prato: Massa com salmão/maruca, brócolos, milho e ervas aromáticas Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga e iogurte	Almoço	Lanche: Bolinha 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 / bolacha Maria torrada

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 - 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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de maio 2023

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

Semana de 15.05.2023 a 19.05.2023			Alergêneos	Semana de 22.05.2023 a 26.05.2023			Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Almoço	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de brócolos				Sopa: Creme de abóbora com agrião	
		Prato: Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7			Prato: Macarrão no forno com atum, brócolos, milho e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4 ; 7
		Sobremesa: Salada de fruta				Sobremesa: Salada de fruta	
3.ª feira	Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	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			Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Creme de beterraba				Sopa: Purê de grão de bico com nabiça	
		Prato: Peixe cozido (maruca, pescada) com batata e legumes cozidos	4			Prato: Arroz de carnes (vitela, porco, frango / pato) com salada de alface e tomate	
4.ª feira	Almoço	Sobremesa: Fruta de época		Almoço	Almoço	Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7			Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7
		Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7			Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Feijão-verde com cenoura				Sopa: Creme de cenoura com coentros	
5.ª feira	Almoço	Prato: Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete e salada de alface e tomate	1	Almoço	Almoço	Prato: Peixe (abrétea, pescada) de cebolada com purê verde / batata e brócolos salteados	4 ; 7
		Sobremesa: Fruta de época				Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7			Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7
		Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7			Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
6.ª feira	Almoço	Sopa: Alho francês		Almoço	Almoço	Sopa: Creme de ervilhas	
		Prato: Filetes de pescada panados com arroz de legumes / salada de alface e tomate	1 ; 4			Prato: Frango assado com limão, massa e salada de alface e tomate	1
		Sobremesa: Fruta de época				Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Bolo caseiro / broas caseiras e leite achocolatado	1 ; 3 ; 7			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	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Couve coração				Sopa: Caldo verde	
		Prato: Empadão de carne (vitela) com purê de batata e salada de alface, tomate e cenoura ralada/beterraba	1 ; 7			Prato: Peixinhos dourados (solha, pescada) com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4
		Sobremesa: Fruta de época				Sobremesa: Fruta de época	
6.ª feira	Almoço	Lanche: Bolinha de mistura com creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7	Almoço	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 / 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 / bolacha Maria torrada

LISTA DE ALERGÊNIOS:

(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 rijas;
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;

Ementa de maio 2023

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

Semana de 29.05.2023 a 31.05.2023			Alergêneos		
2.ª feira		Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
		Sopa: Creme de legumes			
		Prato: Omelete de queijo e legumes (espinafre e cenoura) com arroz branco e salada de alface e tomate	3 ; 7		
		Sobremesa: Salada de fruta			
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		
3.ª feira		Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
		Sopa: Curgete e espinafres			
		Prato: Peixe cozido (maruca, pescada) com batata e legumes cozidos	4		
		Sobremesa: Fruta de época			
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		
4.ª feira		Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
		Sopa: Creme de couve-flor			
		Prato: Peitos de frango / peru corados com laranja, massa esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada	1		
		Sobremesa: Fruta de época			
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 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 / bolacha Maria torrada

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 - 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 tremço; |
| 7 - LEITE e produtos à base de leite; | 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos; |