

## EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

2 fevereiro - 2.º feira

		Alergénios
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Juliana / Sopa composta <b>Prato:</b> Ovos mexidos com peito de frango, cogumelos salteados, arroz e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau

3 fevereiro - 3.º feira

		Alergénios
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora com agrião / Sopa composta <b>Prato:</b> Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
🥤	<b>Lanche</b>	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco / canela

4 fevereiro - 4.º feira

		Alergénios
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Alho francês / Sopa composta <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa (vitela, porco) com salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida

5 fevereiro - 5.º feira

		Alergénios
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Creme de couve-flor / Sopa composta <b>Prato:</b> Empadão de peixe (cavala, pescada) com arroz e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
🥤	<b>Lanche</b>	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco / canela

6 fevereiro - 6.º feira

		Alergénios
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Feijão com couve lombardo / Sopa composta <b>Prato:</b> Frango assado com limão, batata assada e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta

## EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

9 fevereiro - 2.º feira

			Alergénios
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura com coentros / Sopa composta <b>Prato:</b> Salada quente (batata, cenoura, ervilha / feijão-verde) de peixe (pescada, solha) e ovo cozido <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta	3 ; 4 - -
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau	1 ; 7

10 fevereiro - 3.º feira

			Alergénios
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Puré de grão com agrião / Sopa composta <b>Prato:</b> Cubinhos de frango com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- - -
🥤	<b>Lanche</b>	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco / canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

11 fevereiro - 4.º feira

			Alergénios
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres / Sopa composta <b>Prato:</b> Tagliatelle com salmão, brócolos, milho e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 ; 4 -
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

12 fevereiro - 5.º feira

			Alergénios
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Nabiça / Sopa composta <b>Prato:</b> Frango estufado com cenoura e ervilhas, batata salteada e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- - -
🥤	<b>Lanche</b>	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco / canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

13 fevereiro - 6.º feira

			Alergénios
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Couve coração / Sopa composta <b>Prato:</b> Filete de pescada grelhado com limão, arroz de legumes e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 4 -
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

## EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

16 fevereiro - 2.º feira

			Alergénicos
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Creme de brócolos / Sopa composta <b>Prato:</b> Massa de frango no forno com orégãos e salada de alface e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta	1 ; 3 ; -
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau	1 ; 7

17 fevereiro - 3.º feira

			Alergénicos
🍎	<b>Merenda</b>		
🍽️	<b>Almoço</b>	FERIADO - DIA DE CARNAVAL	
🥤	<b>Lanche</b>		

18 fevereiro - 4.º feira

			Alergénicos
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde / Sopa composta <b>Prato:</b> Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	1 ; 4 -
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

19 fevereiro - 5.º feira

			Alergénicos
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas / Sopa composta <b>Prato:</b> Vitela estufada com cenoura, massa / massa integral e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	1 -
🥤	<b>Lanche</b>	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco / canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

20 fevereiro - 6.º feira

			Alergénicos
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Agrião / Sopa composta <b>Prato:</b> Peixe (red fish, abrótea) de cebolada com batatinha e legumes salteados <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	1 ; 4 -
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

## EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

23 fevereiro - 2.º feira

			Alergénicos
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde com cenoura / Sopa composta <b>Prato:</b> Corvina cozida com batata e legumes <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta	- 4 -
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau	1 ; 7

24 fevereiro - 3.º feira

			Alergénicos
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Abóbora com nabiça / Sopa composta <b>Prato:</b> Arroz à valenciana (vitela, frango) com cenoura e ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- - -
🥤	<b>Lanche</b>	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco / canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

25 fevereiro - 4.º feira

			Alergénicos
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Cogumelos e espinafres / Sopa composta <b>Prato:</b> Massinha de peixe (pescada, raia) com ervas aromáticas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 1 ; 4 -
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

26 fevereiro - 5.º feira

			Alergénicos
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Creme de beterraba Sopa composta <b>Prato:</b> Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, cuscuz e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- - -
🥤	<b>Lanche</b>	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco / canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

27 fevereiro - 6.º feira

			Alergénicos
🍎	<b>Merenda</b>	Fruta / Fruta cozida	-
🍽️	<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Puré de feijão com couve lombardo / Sopa composta <b>Prato:</b> Peixe à Brás (pescada, solha) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	- 3 ; 4 -
🥤	<b>Lanche</b>	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

## EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

**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;
- Reforço ao final do dia – Pão ou bolacha torrada integral / tortitas de arroz / milho / aveia (sem sal) e marinheiras naturais;
- 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 – CEREALIS (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;