

Ementa de outubro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 01.10.2025 a 03.10.2025	Alergêneos	Semana de 06.10.2025 a 10.10.2025	Alergêneos
2.ª feira				Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
	Almoço			Sopa: Creme de abóbora com agrião Prato: Ovos mexidos com peito de frango, cogumelos salteados, arroz e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época	3
3.ª feira				Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
	Almoço			Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Alho francês Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos	4
4.ª feira				Sobremesa: Gelatina / Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Peixinhos dourados (solha, pescada) com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de couve-flor Prato: Coxa de peru estufada com massa tricolor e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época	1 ; 6 ; 7 1
5.ª feira				Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo e sumo	1 ; 7
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de brócolos Prato: Frango estufado com cenoura e ervilhas, massa espiral e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época	1 ; 6 ; 7 1	Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo e sumo Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Juliana Prato: Bacalhau no forno (batata, cebola, cenoura, espinafre) e salada mista (alface, tomate, couve roxa / beterraba) Sobremesa: Fruta de época	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 ; 7
6.ª feira				Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Feijão com couve lombardo Prato: Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados Sobremesa: Fruta de época	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes) Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Puré de grão com nabiça Prato: Empadão de carne (vitela, porco) com arroz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época	1 ; 7 ; 8 1 ; 6 ; 7 1
				Lanche: Mafrinha com manteiga / manteiga de amendoim e iogurte	1 ; 5 ; 7
				Almoço	1 ; 6 ; 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 / Perú 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 - CEREAIS (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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de outubro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 13.10.2025 a 17.10.2025		Semana de 20.10.2025 a 24.10.2025		
		Alergêneos		Alergêneos	
2.ª feira	Almoço	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 cenoura com coentros		Sopa: Creme de beterraba	
		Prato: Salada de atum com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 4	Prato: Massa à Carbonara (frango, fiambre) com salada de alface e cenoura ralada	1 ; 3 ; 7 ; 12
		Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época		Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época	
		Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
3.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Agrião		Sopa: Puré de feijão com couve lombardo	
		Prato: Arroz à valenciana (vitela, frango, porco) com cenoura e ervilhas		Prato: Filete de pescada panado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 3 ; 4
		Sobremesa: Fruta de época		Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7	Lanche: Carcaça de mistura com queijo e sumo	1 ; 7
4.ª feira	Almoço	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 espinafres		Sopa: Caldo verde	
		Prato: Peixe à Brás (pescada; abrótea) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada)	3 ; 4	Prato: Churrasquinho misto (porco, frango) com batata corada e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba)	
		Sobremesa: Fruta de época		Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo e sumo	1 ; 7	Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7
5.ª feira	Almoço	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 ervilhas		Sopa: Feijão-verde com cenoura	
		Prato: Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparquete e salada de alface e tomate	1	Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 4
		Sobremesa: Fruta de época		Sobremesa: Pudim / Fruta de época	1 ; 3 ; 7
		Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8	Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
		Sopa: Couve coração		Sopa: Canjinha de galinha com hortelã	1
		Prato: Lombinhos de pescada no forno com arroz e esparregado / legumes salteados	1 ; 4 ; 7	Prato: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface e tomate	
		Sobremesa: Fruta de época		Sobremesa: Fruta de época	
		Lanche: Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 7	Lanche: Mafrinha com manteiga / 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 - CEREAIS (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 tremço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de outubro 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 27.10.2025 a 31.10.2025	Alergêneos			Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7			
		Sopa: Nabiça				
		Prato: Tronquinhos de pescada no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate	1 ; 4 ; 6 ; 12			
		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 / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7			
		Sopa: Creme de alho francês				
		Prato: Peitos de frango / peru corados com laranja, batata assada e legumes salteados	1			
		Sobremesa: Fruta de época				
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7			
4.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7			
		Sopa: Curgete e espinafres				
		Prato: Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros	4			
		Sobremesa: Fruta de época				
		Lanche: Bolinha de Mafra (mistura) com queijo e sumo	1 ; 7			
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7			
		Sopa: Creme de legumes				
		Prato: Lasanha de carne (porco / vitela) com salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho)	1 ; 3 ; 7			
		Sobremesa: Fruta de época				
		Lanche: Bolo caseiro e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8			
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7			
		Sopa: Feijão com couve lombardo				
		Prato: Bacalhau / pescada cozidos com batata / grão de bico e cenoura cozidos	4			
		Sobremesa: Fruta de época				
		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.

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