

EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

1 JULHO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Marinheira natural (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Caldo verde Prato: Churrasquinho misto (frango, peru) com arroz de milho e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba) Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época	- - -
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de peito de peru e bebida vegetal / leite	1 ; 6 ; 7

2 JULHO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Nabiça Prato: Salada de atum (batata, cenoura, ervilha/feijão-verde) e ovo cozido Sobremesa: Fruta da época	- 3 ; 4 -
	Lanche	Pão de leite (fermentação lenta) com leite e cacau (facultivo)	1 ; 3 ; 7

3 JULHO - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Triângulo de queijo fundido com tortita de milho/arroz (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Couve coração Prato: Frango à fricasse com massa espiral e salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 3 -
	Lanche	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

6 JULHO - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de cenouras com coentros Prato: Bolonhesa de soja com salada de alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época	- 1 ; 6 -
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de peito de peru e bebida vegetal / leite	1 ; 6 ; 7

7 JULHO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Alho francês Prato: Peixe cozido (corvina, abrótea) com batata e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Granola de aveia integral com iogurte natural cremoso e fruta da época	1 ; 7

8 JULHO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Creme de espinafres Prato: Bifinhos de frango / peru grelhados com massa e salada de alface e tomate Sobremesa: Gelado de leite / Fruta da época	- 1 1 ; 6 ; 7 ; 8
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

9 JULHO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Medalhões de pescada no forno com arroz e esparregado / legumes salteados Sobremesa: Fruta da época	- 4 ; 7 -
	Lanche	Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8

10 JULHO - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Triângulo de queijo fundido com tortita de milho/arroz (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Feijão com couve lombardo Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de vitela Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Pão com manteiga / manteiga e amendoim 100% e iogurte	1 ; 5 ; 7

EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

13 JULHO - 2.ª feira

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

14 JULHO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de brócolos Prato: Empadão de peixe (cavala, pescada) com arroz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Bolacha marinheira com chia e quinoa / pão de centeio e bebida vegetal	1 ; 7

15 JULHO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Marinheira natural (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Agrião Prato: Bifinhos de cebolada (porco, peru) com batata e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

16 JULHO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de ervilhas Prato: Tagliatelle com salmão e orégãos, brócolos, milho e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Bolo caseiro saudável e leite com cacau (facultativo)	1 ; 3 ; 7

17 JULHO - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Triângulo de queijo fundido com tortita de milho / arroz (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Canjinha de galinha com hortelã Prato: Omelete de legumes (espinafres e cenoura) com arroz branco e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	1 3 ; 7 -
	Lanche	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

20 JULHO - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de abóbora com nabiça Prato: Tirinhas de choco / pota panadas com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época	- 1 ; 3 ; 14 -
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de peito de peru e iogurte	1 ; 6 ; 7

21 JULHO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Puré de grão com espinafres Prato: Esparguete à bolonhesa (porco, vitela) com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

22 JULHO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Creme de beterraba Prato: Filete de pescada no forno com batatinha / puré verde e legumes salteados Sobremesa: Fruta da época	- 4 ; 7 -
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

23 JULHO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Juliana Prato: Frango assado com limão, arroz e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8

24 JULHO - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com tortita de milho / arroz (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Feijão com couve coração Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Pão de centeio com compota (60% fruta) e chá de camomila/cidreira	1

EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

27 JULHO - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de legumes Prato: Massa de frango gratinada no forno com orégãos e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época	- 1 ; 7 -
	Lanche	Pão de mistura / centeio com compota de morango (60% fruta) e leite	1 ; 7

28 JULHO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Caldo verde Prato: Peixe à Brás (abrótea, pescada) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada) Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 3 ; 4 ; 7 -
	Lanche	Pão de massa-mãe com manteiga e iogurte	1 ; 7

29 JULHO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Marinheira natural (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Curgete e espinafres Prato: Cubinhos de carne (porco, frango) com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

30 JULHO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Salada de bacalhau / pescada com batata, cenoura, grão de bico, alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Pão de leite (fermentação lenta) com leite e cacau (facultativo)	1 ; 3 ; 7

31 JULHO - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com tortita de milho / arroz (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Puré de feijão com agrião Prato: Bifinhos de peru com cogumelos, massa integral e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	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

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 rijas;
- 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;