

Ementa de abril 2024

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 01.04.2024 a 05.04.2024	Alergêneos			Semana de 08.04.2024 a 12.04.2024	Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Juliana Prato: Salada de frango/peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de brócolos Prato: Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) e ovo cozido	1 ; 6 ; 7 3 ; 4	
		Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		Sobremesa: Salada de fruta 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 Sopa: Creme de espinafres Prato: Filete de pescada panado no forno com batata assada e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 , 4	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Puré de grão com agrião Prato: Peito de frango corado com laranja, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7	
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		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 Sopa: Nabiça Prato: Bifanas à "Penas Real" (porco, frango / peru) com arroz primavera e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Alho frances Prato: Peixe cozido (maruca, pescada) com batata e legumes cozidos Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 4 1 ; 7	
		Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de couve-flor Prato: Massa com salmão / pescada, brócolos salteados, ervas aromáticas e cenoura ralada Sobremesa: Gelatina / Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 7 ; 8		Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 1 1 ; 6 ; 7 ; 8	
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve lombardo Prato: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 1 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Pataniscas de peixe (bacalhau, pescada) com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 ; 4 ; 7 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.

AMENTA 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 - CEREAIS (que contêm 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 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 abril 2024

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 15.04.2024 a 19.04.2024	Alergêneos			Semana de 22.04.2024 a 26.04.2024	Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: <i>Nuggets</i> de frango no forno com massa e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de abóbora com nabiça Prato: Tortilha de peixe (pescada, abrótea) com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 3 ; 4	
		Sobremesa: Salada de fruta Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		Sobremesa: Salada de fruta 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 Sopa: Creme de ervilhas Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz e esparregado / legumes salteados	1 ; 6 ; 7 4 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Curgete e espinafres Prato: Arroz de aves (frango, peru / pato) com salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 4 ; 7	
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7		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 Sopa: Canjinha de galinha com hortelã Prato: Frango assado com limão, batatinha assada e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Agrião Prato: Peixe grelhado (filete de pescada) com limão, puré verde e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 4 ; 7 1 ; 7	
		Sobremesa: Arroz doce / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	7 1 ; 7				
5.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de beterraba Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, cação / tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 6 ; 7 1 ; 4	Almoço	FERIADO - 25 DE ABRIL		
		Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8				
6.ª feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve coração Prato: Cubinhos de carne (porco, frango) com arroz de ervilhas e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de forma de mistura com manteiga e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 7	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Lombinhos de frango panados com massa esparguete e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 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 / 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 - CEREAIS (que contêm 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 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 abril 2024

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

		Semana de 29.04.2024 a 30.04.2024	Alergêneos		
2. ^a feira	Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1; 6; 7		
		Sopa: Creme de legumes			
		Prato: Ovos mexidos com frango e cogumelos salteados, arroz branco e salada de alface com cenoura ralada	3		
		Sobremesa: Salada de fruta			
		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: Juliana			
		Prato: Bacalhau no forno com batata, cenoura, espinafre e salada de alface, tomate e beterraba	1; 3; 4; 7		
		Sobremesa: Fruta de época			
		Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1; 6; 7		
4. ^a feira	Almoço				
5. ^a feira	Almoço				
6. ^a feira	Almoço				

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