

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

1 OUTUBRO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Nabiça / Sopa composta	-
		Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos	4
		Sobremesa: Fruta da época	-
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

2 OUTUBRO - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Caldo verde / Sopa composta	-
		Prato: Bifinhos de frango grelhados com massa esparguete e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba)	1
		Sobremesa: Fruta da época	-
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

5 OUTUBRO - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda		-
	Almoço	FERIADO	-
	Lanche		-

6 OUTUBRO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Juliana / Sopa composta Prato: Lombinhos de frango grelhados com arroz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

7 OUTUBRO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de abóbora com agrião / Sopa composta Prato: Filete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

8 OUTUBRO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Alho francês / Sopa composta Prato: Vitela estufada com cenoura, massa integral e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

9 OUTUBRO - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Couve coração / Sopa composta Prato: Medalhões de pescada no forno com arroz e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

12 OUTUBRO - 2.ª feira

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

13 OUTUBRO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Purê de grão com espinafres / Sopa composta Prato: Peito de frango corado com laranja, arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

14 OUTUBRO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta Prato: Filete de pescada no forno com limão, legumes salteados e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

15 OUTUBRO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de ervilhas / Sopa composta Prato: Coxa de peru estufada com couscous e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

16 OUTUBRO - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Feijão com couve lombardo / Sopa composta Prato: Filete de solha grelhado com arroz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

19 OUTUBRO - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de couve-flor / Sopa composta Prato: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta	- 1 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau	1 ; 7

20 OUTUBRO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta Prato: Peixe à Brás (abrétea, pescada) com salada mista (alface, tomate, pepino, couve roxa) Sobremesa: Fruta da época	- 3 ; 4 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

21 OUTUBRO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Abóbora com nabiça / Sopa composta Prato: Arroz à valenciana (vitela, frango) com cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

22 OUTUBRO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de beterraba / Sopa composta Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tamboril) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

23 OUTUBRO - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Juliana / Sopa composta Prato: Bifinhos de peru com cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7

EMENTA ESCOLAR

Creche (Sala 1 e 2)

26 OUTUBRO - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Caldo verde / Sopa composta Prato: Filete de pescada grelhado com limão, arroz de legumes, e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta	- 1 ; 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com cacau	1 ; 7

27 OUTUBRO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Creme de legumes / Sopa composta Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

28 OUTUBRO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Curgete e espinafres / Sopa composta Prato: Peixe (red fish, pescada) de cebolada com batatinha e legumes assados Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Pão de mistura simples / com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7

29 OUTUBRO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Alho francês / Sopa composta Prato: Tirinhas de frango / peru estufadas com massa fusilli e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Papas de aveia com linhaça (com / sem leite), com fruta e côco /canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)

30 OUTUBRO - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta / Fruta cozida	-
	Almoço	Sopa: Puré de grão com agrião / Sopa composta Prato: Filete de abrótea / solha no forno com arroz de legumes e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	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.
- Na Sala 2, no lanche de 2.º, 4.º e 6.º feira, a manteiga alterna com manteiga de amendoim 100%, compota com 0% açúcares adicionados, queijo fresco de barrar, queijo flamengo e triângulo de queijo fundido.

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 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 tremço;
- 14 – MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;