

Ementa de agosto 2025

Creche (Salas 1 e 2)

Semana de 01.08.2025 a 01.08.2025		Alergêneos	Semana de 04.08.2025 a 08.08.2025		Alergêneos
2.ª feira	Almoço		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta Prato - Creche: Massa à Carbonara (frango) com salada de alface e cenoura ralada Sobremesa - Creche: Salada de fruta	1 ; 3
				Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7
3.ª feira	Almoço		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta Prato - Creche: Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha e legumes salteados Sobremesa - Creche: Fruta de época	4
				Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
4.ª feira	Almoço		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta Prato - Creche: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época	
				Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7
5.ª feira	Almoço		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Nabiça / Sopa composta Prato - Creche: Peixe à Brás (pescada; solha) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada) Sobremesa - Creche: Fruta de época	3 ; 4
				Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
6.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Feijão com couve lombardo / Sopa composta Prato - Creche: Salada de pescada com batata, cenoura, brócolos e alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta Prato - Creche: Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época	1
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	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.

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
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); 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 (s/ sal)
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta de época

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 - AÍPO 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 SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo
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 agosto 2025

Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 11.08.2025 a 15.08.2025	Alergêneos			Semana de 18.08.2025 a 22.08.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de brócolos / Sopa composta Prato - Creche: Pescada no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate	1 ; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de abóbora com agrião / Sopa composta Prato - Creche: Macarrão no forno com frango, brócolos, milho e cenoura ralada	1	
		Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7		Sobremesa - Creche: Salada de fruta Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7	
3.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta Prato - Creche: Bifinhos de peru grelhados com massa esparguete e salada mista (alface, tomate, pepino e cenoura ralada) Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta Prato - Creche: Filete de pescada grelhado com arroz e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	4 1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	
		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Curgete e espinafres / Sopa composta Prato - Creche: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	4 1 ; 7		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta Prato - Creche: Cubinhos de carne (frango, peru) com batata assada e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7	
5.ª feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta Prato - Creche: Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta Prato - Creche: Salada quente de peixe (salmão, <i>red fish</i>) com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 4 1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	
					Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta Prato - Creche: Coxa de peru estufada com arroz de milho e salada de alface e tomate Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7	
6.ª feira		FERIADO - ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA		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 / Peru com arroz ou Peixe cozido com batata e legumes
- Os ovos utilizados são pasteurizados
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); 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 (s/ sal)
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta de época

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 - AÍPO 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 SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo
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 agosto 2025

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 25.08.2025 a 29.08.2025		Alergêneos		
2.ª feira		ENCERRADO			
3.ª feira		ENCERRADO			
4.ª feira		ENCERRADO			
5.ª feira		ENCERRADO			
6.ª feira		ENCERRADO			

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 a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Creche e JI); 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 (s/ sal)
- A fruta incluída nas merendas e nos lanches é sempre fruta de época

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 SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo |
| 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; |