







EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




2 fevereiro - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Juliana Prato: Ovos mexidos com peito de frango, cogumelos salteados, arroz e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época	- 3 -
	Lanche	Pão de mistura / centeio com compota de morango (60% fruta) e leite	1 ; 7




3 fevereiro - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de abóbora com agrião Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7




4 fevereiro - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Alho francês Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela, porco) com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Bolacha marinheira com chia e iogurte	1 ; 7

5 fevereiro - 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: Empadão de peixe (cavala, pescada) com arroz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8




6 fevereiro - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Feijão com couve lombardo Prato: Frango assado com limão, batata corada e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Pão com manteiga / manteiga de amendoim 100% e iogurte	1 ; 5 ; 7




EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




9 fevereiro - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Salada de atum (batata, cenoura, ervilha / feijão-verde) e ovo cozido Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época	- 3 ; 4 -
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de peito de peru e iogurte	1 ; 6 ; 7




10 fevereiro - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Puré de grão com agrião Prato: Cubinhos de carne (porco, frango) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Granola de aveia integral com iogurte natural cremoso e fruta da época	1 ; 7




11 fevereiro - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Creme de espinafres Prato: Tagliatelle com salmão, brócolos, milho e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

12 fevereiro - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Nabiça Prato: Frango estufado com cenoura e ervilhas, puré de batata e salada de alface e beterraba Sobremesa: Fruta da época	- 7 -
	Lanche	Pão de leite (fermentação lenta) com bebida vegetal e cacau (facultativo)	1 ; 3 ; 7




13 fevereiro - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Couve coração Prato: Filete de pescada grelhado com limão, arroz de legumes e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	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




16 fevereiro - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de brócolos Prato: Massa de frango gratinada no forno com orégãos e salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época	- 1 ; 3 ; 7 -
	Lanche	Bolacha marinheira com linhaça e iogurte	1 ; 7




17 fevereiro - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda		
	Almoço	FERIADO - DIA DE CARNAVAL	
	Lanche		




18 fevereiro - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Caldo verde Prato: Pataniscas de pescada / bacalhau com arroz de feijão e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 3 ; 4 ; 7 -
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

19 fevereiro - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de ervilhas Prato: Vitela estufada com cenoura, massa / massa integral e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8




20 fevereiro - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Agrião Prato: Peixe (red fish, abrótea) de cebolada com batatinha / puré de batata e legumes salteados Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 ; 7 -
	Lanche	Pão de massa-mãe com queijo fresco de barrar e bebida vegetal	1 ; 7




EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




23 fevereiro - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Bolonhesa de soja com salada de alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época	- 1 ; 6 -
	Lanche	Pão de mistura / centeio com compota de morango (60% fruta) e leite	1 ; 7




24 fevereiro - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Abóbora com nabiça Prato: Arroz à valenciana (vitela, frango, porco) com cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Bolacha marinheira com chia e quinoa e iogurte	1 ; 7




25 fevereiro - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Curgete e espinafres Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

26 fevereiro - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de beterraba Prato: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, cuscuz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Bolo caseiro saudável e leite com cacau (facultativo)	1 ; 3 ; 7

27 fevereiro - 6.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Puré de feijão com couve lombardo Prato: Peixe à Brás (pescada, abrótea) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada) Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 3 ; 4 ; 7 -
	Lanche	Pão de forma integral com manteiga de amendoim 100% e chá de Lúcia-lima	1 ; 5

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

