

EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

1 OUTUBRO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Nabiça / Sopa composta Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época	- 4 -
	Lanche	Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8

2 OUTUBRO - 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: Caldo verde Prato: Churrasquinho misto (porco, frango) com massa esparguete e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba) 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

5 OUTUBRO - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda		
	Almoço	FERIADO	-
	Lanche		

6 OUTUBRO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Juliana Prato: Lombrinhos de frango panados com arroz de feijão e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 3 -
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de peito de peru e iogurte	1 ; 6 ; 7

7 OUTUBRO - 4.ª feira

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

8 OUTUBRO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Alho francês Prato: Vitela estufada com cenoura, massa integral e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Pão de leite (fermentação lenta) com leite e cacau (facultativo)	1 ; 3 ; 7

9 OUTUBRO - 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: Couve coração Prato: Medalhões de pescada no forno com arroz e esparregado / legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 ; 7 -
	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

12 OUTUBRO - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de brócolos 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 / centeio com compota de morango (60% fruta) e leite	1 ; 7

13 OUTUBRO - 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: Peito de frango corado com laranja, arroz de cenoura e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Granola de aveia integral com iogurte natural cremoso e fruta da época	1 ; 7

14 OUTUBRO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Marinheira natural (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Creme de cenoura com coentros Prato: Filete de pescada panado no forno com limão, puré verde 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

15 OUTUBRO - 5.ª feira

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

16 OUTUBRO - 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 lombardo Prato: Empadão de peixe (cavala, pescada) com arroz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Pão com manteiga / manteiga de amendoim 100% e iogurte	1 ; 5 ; 7

EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos

19 OUTUBRO - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de peito de peru e bebida vegetal/leite	1 ; 6 ; 7

20 OUTUBRO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Feijão verde com cenoura Prato: Peixe à Brás (abrétea, pescada) com salada mista (alface, tomate, pepino, couve roxa) Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 3 ; 4 ; 7 -
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

21 OUTUBRO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Abóbora e nabiça Prato: Arroz à valenciana (vitela, frango, porco) com cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta da época	- - -
	Lanche	Bolacha marinheira com chia e quinoa / pão de centeio e iogurte	1 ; 7

22 OUTUBRO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (Jl) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de beterraba Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tamboril) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 4 -
	Lanche	Bolo caseiro saudável e leite com cacau (facultativo)	1 ; 3 ; 7

23 OUTUBRO - 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: Bifinhos de peru com cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate 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

26 OUTUBRO - 2.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Caldo verde Prato: Pataniscas de bacalhau / pescada com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época	- 1 ; 3 ; 4 ; 7 -
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de peito de peru e bebida vegetal/leite	1 ; 6 ; 7

27 OUTUBRO - 3.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Creme de legumes Prato: Esparguete à bolonhesa (porco, vitela) com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 -
	Lanche	Pão de massa-mãe com manteiga e iogurte	1 ; 7

28 OUTUBRO - 4.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Marinheira natural (1.º e 2.º CEB)	1
	Almoço	Sopa: Curgete e espinafres Prato: Peixe (red fish, pescada) de cebolada com batatinha / puré de batata e legumes salteados Sobremesa: Fruta da época	- 4 ; 7 -
	Lanche	Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100%	1 ; 7

29 OUTUBRO - 5.ª feira

			Alergêneos
	Merenda	Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB)	1 ; 7
	Almoço	Sopa: Alho francês Prato: Strogonoff de aves (frango, peru) com massa fusilli e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	- 1 ; 7 -
	Lanche	Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8

30 OUTUBRO - 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 agrião com grão 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 forma integral com marmelada (60% fruta) e chá de camomila / cidreira	1

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;