

Ementa de outubro 2025

Creche (Salas 1 e 2)

Semana de 01.10.2025 a 03.10.2025		Alergêneos	Semana de 06.10.2025 a 10.10.2025		Alergêneos
2.ª feira	Almoço		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de abóbora com agrião / Sopa composta Prato - Creche: Ovos mexidos com peito de frango, cogumelos salteados, arroz e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa - Creche: Salada de fruta	3
				Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	
3.ª feira	Almoço		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Alho francês / Sopa composta Prato - Creche: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos	4
				Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	
4.ª feira	Almoço	4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta Prato - Creche: Coxa de peru estufada com massa tricolor e salada de alface e tomate	1
		1 ; 7		Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	
5.ª feira	Almoço	1	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta Prato - Creche: Red fish no forno com batata e legumes cozidos	4
		1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)		Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	
6.ª feira	Almoço	1 ; 4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida Sopa - Creche: Purê de grão com nabiça / Sopa composta Prato - Creche: Carne picada (vitela) com batatatinha aos cubos e salada de alface e tomate	
		1 ; 7		Sobremesa - Creche: Fruta de época Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	

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 - 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;

Ementa de outubro 2025

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 13.10.2025 a 17.10.2025	Alergêneos	Semana de 20.10.2025 a 24.10.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço		Almoço	
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
	Sopa - Creche: Creme de cenoura com coentros / Sopa composta		Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta	
	Prato - Creche: Salada quente de peixe (pescada, abrótea) com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 4	Prato - Creche: Massa à Carbonara (frango) com salada de alface e cenoura ralada	1 ; 3
3.ª feira	Almoço		Almoço	
	Sobremesa - Creche: Salada de fruta		Sobremesa - Creche: Salada de fruta	
	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	1 ; 7
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
4.ª feira	Almoço		Almoço	
	Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta		Sopa - Creche: Puré de feijão com couve lombardo / Sopa composta	
	Prato - Creche: Arroz à valenciana (vitela, frango) com cenoura e ervilhas		Prato - Creche: Filete de pescada no forno com limão, arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4
	Sobremesa - Creche: Fruta de época		Sobremesa - Creche: Fruta de época	
5.ª feira	Almoço		Almoço	
	Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)	Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
	Sopa - Creche: Creme de espinafres / Sopa composta		Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta	
6.ª feira	Almoço		Almoço	
	Prato - Creche: Peixe à Brás (pescada; solha) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada)	3 ; 4	Prato - Creche: Churrasquinho misto (frango, peru) com batata salteada e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e beterraba)	
	Sobremesa - Creche: Fruta de época		Sobremesa - Creche: Fruta de época	
	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	1 ; 7
7.ª feira	Almoço		Almoço	
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
	Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta		Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta	
	Prato - Creche: Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete e salada de alface e tomate	1	Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas	1 ; 4
8.ª feira	Almoço		Almoço	
	Sobremesa - Creche: Fruta de época		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)	Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1 ; 7 (6 ; 8 ; 11)
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
9.ª feira	Almoço		Almoço	
	Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta		Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta	
	Prato - Creche: Lombrinhos de pescada no forno com arroz e legumes salteados	1 ; 4	Prato - Creche: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface e tomate	
	Sobremesa - Creche: Fruta de época		Sobremesa - Creche: Fruta de época	
10.ª feira	Almoço		Almoço	
	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta	1 ; 7	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 tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de outubro 2025

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 27.10.2025 a 31.10.2025	Alergêneos		
2.ª feira	Almoço			
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
	Sopa - Creche: Nabiça / Sopa composta			
	Prato - Creche: Pescada no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate	1 ; 4		
	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: Creme de alho francês / Sopa composta			
	Prato - Creche: Peitos de frango / peru corados com laranja, batata assada e legumes salteados	1		
	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)		
4.ª feira				
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
	Sopa - Creche: Curgete e espinafres / Sopa composta			
	Prato - Creche: Arroz de peixe (pescada, abrótea, tamboril) com coentros	4		
	Sobremesa - Creche: Fruta de época			
	Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida	1 ; 7		
5.ª feira				
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
	Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			
	Prato - Creche: Massa com vitela e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho)	1		
	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)		
6.ª feira				
	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
	Sopa - Creche: Feijão com couve lombardo / Sopa composta			
	Prato - Creche: Corvina cozida com batata / grão de bico e cenoura cozidos	4		
	Sobremesa - Creche: Fruta de época			
	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 - CEREAIS (que contém glúten);	8 - FRUTOS DE CASCA RIJA e produtos à base de frutos de casca rijas;
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;