

Ementa de junho 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 02.06.2025 a 06.06.2025	Alergêneos	Semana de 09.06.2025 a 13.06.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço		Almoço	
	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
	Sopa: Creme de abóbora com agrião		Sopa: Creme de cenoura com coentros	
	Prato: Hambúrguer de aves (frango, peru) no pão com batata frita e salada de alface e tomate	1 ; 6 vestígios: 2 ; 3 ; 4 ; 7	Prato: Empadão de atum com arroz e salada de alface e tomate	1 ; 4
3.ª feira	Almoço		Almoço	
	Sobremesa: Gelado de leite / Fruta de época	1 ; 6 ; 7 ; 8	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época	
	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	FERIADO - 10 DE JUNHO	
4.ª feira	Almoço		Almoço	
	Sopa: Nabiça	1 ; 4	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
	Prato: Tagliatelle com salmão, brócolos, milho e cenoura ralada		Sopa: Creme de couve-flor	
	Sobremesa: Fruta de época		Prato: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás / milho e cenoura ralada	1
5.ª feira	Almoço		Almoço	
	Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7	Sobremesa: Fruta de época	
	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7
	Sopa: Creme de espinafres	1	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
6.ª feira	Almoço		Almoço	
	Prato: Peitos de frango corados com laranja, arroz primavera e salada de alface e tomate		Sopa: Caldo verde	
	Sobremesa: Fruta de época		Prato: Bacalhau espiritual (batata, cebola, cenoura, espinafre) e salada mista (alface, tomate, couve roxa / beterraba)	1 ; 4 ; 7
	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7	Sobremesa: Fruta de época	
7.ª feira	Almoço		Almoço	
	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
	Sopa: Juliana	4 ; 7	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
	Prato: Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha / puré de batata e legumes salteados		Sopa: Puré de grão com nabiça	
8.ª feira	Almoço		Almoço	
	Sobremesa: Fruta de época		Prato: Cubinhos de carne (porco, frango) com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	
	Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 ; 8	Sobremesa: Fruta de época	
	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7	Lanche: Pão de forma de mistura com compota caseira e iogurte	1 ; 7
9.ª feira	Almoço		Almoço	
	Sopa: Feijão com couve lombardo	1		
	Prato: Bifanas à "Penas Real" (porco, frango / peru) com massa esparguete e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada, beterraba)			
	Sobremesa: Fruta de época			
10.ª feira	Almoço		Almoço	
	Lanche: Mafrinha com manteiga / manteiga de amendoim e iogurte	1 ; 5 ; 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
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Jardim Infância); 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

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 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 SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo
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 junho 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 16.06.2025 a 20.06.2025	Alergêneos	Semana de 23.06.2025 a 27.06.2025	Alergêneos
2.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de brócolos Prato: <i>Nuggets</i> de frango com arroz de milho e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Ovos mexidos com peito de peru, cogumelos salteados, arroz e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7 3 1 ; 6 ; 7
	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Alho francês Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos Sobremesa: <u>Gelatina</u> / Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 4 1 ; 6 ; 7	FERIADO MUNICIPAL - ALCOCHETE	
4.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de ervilhas Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela, porco) com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 1 ; 7		
	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de beterraba Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 7		
5.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Curgete e agrião Prato: Lombo de porco no forno com batatinha assada e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)		Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Peixinhos dourados (solha, pescada / carapau) com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Mafrinha com compota caseira e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 7 ; 8 1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 7
6.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Couve coração Prato: Filete de pescada grelhado com limão, arroz branco e esparregado / legumes salteados Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7 4 ; 7 1 ; 6 ; 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
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Jardim Infância); 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

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 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 SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo
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 junho 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 30.06.2025 a 30.06.2025	Alergêneos		Alergêneos
2.ª feira	Almoço			
	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7		
	Sopa: Creme de legumes			
	Prato: Macarrão no forno com atum, brócolos, milho e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 4 ; 7		
	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época			
	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7		
3.ª feira				
4.ª feira				
5.ª feira				
6.ª feira				

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
- O chocolate no leite é facultativo
- Reforço a meio da manhã (Merenda) – Fruta (Jardim Infância); 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

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;