

Ementa de agosto 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

Semana de 01.08.2025 a 01.08.2025		Alergêneos	Semana de 04.08.2025 a 08.08.2025		Alergêneos
2.ª feira			Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
				Sopa: Creme de cenoura com coentros	
				Prato: Massa à Carbonara (frango, fiambre) com salada de alface e cenoura ralada	1 ; 3 ; 7 ; 12
3.ª feira			Almoço	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época	
				Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
				Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
4.ª feira			Almoço	Sopa: Agrião	
				Prato: Peixe (pescada, abrótea) de cebolada com batatinha / puré de batata e legumes salteados	4 ; 7
				Sobremesa: Fruta de época	
5.ª feira			Almoço	Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 7
				Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
				Sopa: Creme de ervilhas	
6.ª feira			Almoço	Prato: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface e tomate	
				Sobremesa: Fruta de época	
				Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7
6.ª feira			Almoço	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
				Sopa: Nabiça	
				Prato: Peixe à Brás (pescada; solha) com salada mista (alface, tomate, beterraba e cenoura ralada)	3 ; 4 vestígios: 1;6;7;9;10
6.ª feira			Almoço	Sobremesa: Fruta de época	
				Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 7 ; 8
				Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga	1 ; 6 ; 7
6.ª feira			Almoço	Sopa: Couve coração	
				Prato: Esparguete à bolonhesa (vitela, porco) com salada de alface e tomate	1
				Sobremesa: Fruta de época	
6.ª feira			Almoço	Lanche: Pão de forma de mistura com compota caseira e iogurte	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
- 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 agosto 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	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: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de brócolos Prato: Douradinhos de pescada no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 ; 6 ; 12	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de abóbora com agrião Prato: Macarrão gratinado com frango, brócolos, milho e cenoura ralada	1 ; 6 ; 7 1 ; 7
	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7	Sobremesa: Salada de fruta / Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com creme vegetal e leite	1 ; 6 ; 7
3.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Juliana Prato: Costeletas (porco) mistas grelhadas com massa esparguete e salada mista (alface, tomate, pepino e cenoura ralada) Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 1 ; 6 ; 7	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Caldo verde Prato: Filete de pescada panado com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Carcaça de mistura com fiambre e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 3 ; 4 1 ; 6 ; 7
	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Curgete e espinafres Prato: Peixe cozido (pescada, corvina) com batata e legumes cozidos Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 4 1 ; 7	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Alho francês Prato: Cubinhos de carne (porco, frango) com batata assada e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de mistura (mafrinha) com queijo e sumo	1 ; 6 ; 7 1 ; 7
4.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de couve-flor Prato: Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 ; 8	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Salada de atum com feijão frade, brócolos, milho e cenoura ralada Sobremesa: Fruta de época Lanche: Leite com cereais (Corn Flakes)	1 ; 6 ; 7 1 ; 4 1 ; 7 ; 8
	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de couve-flor Prato: Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 ; 8	Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de legumes Prato: Coxa de peru estufada com arroz de milho e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7
5.ª feira	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de couve-flor Prato: Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 ; 8	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de legumes Prato: Coxa de peru estufada com arroz de milho e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7
	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de couve-flor Prato: Frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Pão de leite e leite achocolatado	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7 ; 8	Almoço Merenda: Fruta / Pão com creme vegetal ou manteiga Sopa: Creme de legumes Prato: Coxa de peru estufada com arroz de milho e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta de época Lanche: Bolinha de mistura com manteiga / creme vegetal e iogurte	1 ; 6 ; 7 1 ; 6 ; 7
6.ª feira	FERIADO - ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA			

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 - CRUSTACEOS 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 agosto 2025

Jardim-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

	Semana de 25.08.2025 a 29.08.2025		Alergêneos				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 / 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; |