

Ementa de abril 2024

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 01.04.2024 a 05.04.2024		Semana de 08.04.2024 a 12.04.2024		
		Alergêneos		Alergêneos	
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	3 ; 4
		Sopa - Creche: Juliana / Sopa composta		Prato - Creche: Salada quente (batata, cenoura, ervilhas / feijão-verde) de peixe (pescada, abrótea) e ovo cozido	
		Prato - Creche: Salada de frango / peru com massa, brócolos, ananás/milho e cenoura ralada	1 ; 7	Sobremesa - Creche: Salada de fruta	1 ; 7
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ cacau	
3. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13
		Sopa - Creche: Creme de espinafres / Sopa composta		Prato - Creche: Peito de frango corado com laranja, arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	
		Prato - Creche: Filete de pescada no forno com batata assada e salada de alface e tomate	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13	Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	
4. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Nabiça / Sopa composta		Prato - Creche: Peixe cozido (maruca, pescada) com batata e legumes cozidos	
		Prato - Creche: Bifinhos de peru grelhados com arroz primavera e salada de alface e tomate	1 ; 7	Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 7
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural c/ fruta cozida		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte natural com fruta cozida	
5. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 4	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13
		Sopa - Creche: Creme de couve-flor / Sopa composta		Prato - Creche: Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e tomate	
		Prato - Creche: Massa com salmão / pescada, brócolos salteados, ervas aromáticas e cenoura ralada	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13	Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 12 ; 13
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	
6. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 7	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4
		Sopa - Creche: Couve lombardo / Sopa composta		Prato - Creche: Pescadinhas no forno com arroz branco e salada de alface com cenoura ralada	
		Prato - Creche: Tirinhas de frango / peru estufadas com alho francês, arroz branco e salada de alface com cenoura ralada	1 ; 7	Sobremesa - Creche: Fruta de época	1 ; 7
		Lanche - Creche: Pão de mistura simples/com manteiga e iogurte grego natural com fruta		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 / bolacha Maria torrada
- 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 - CEREIS (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 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 tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de abril 2024

Creche (Salas 1 e 2)

	Semana de 15.04.2024 a 19.04.2024		Alergêneos	Semana de 22.04.2024 a 26.04.2024		Alergêneos
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	3 ; 4
		Sopa - Creche: Feijão-verde com cenoura / Sopa composta			Sopa - Creche: Creme de abóbora com nabiça / Sopa composta	
		Prato - Creche: Lombinhos de frango no forno com massa e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Tortilha de peixe (pescada, abrótea) com salada de alface e tomate	
		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
3. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	4	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de ervilhas / Sopa composta			Sopa - Creche: Curgete e espinafres / Sopa composta	
		Prato - Creche: Medalhões de pescada estufados com arroz de legumes			Prato - Creche: Arroz de aves (frango, peru / pato) com salada de alface e tomate	
		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; 5; 6; 7; 8; 12; 13		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13
4. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			Sopa - Creche: Agrião / Sopa composta	
		Prato - Creche: Frango assado com limão, batatinha assada e salada de alface e tomate			Prato - Creche: Peixe grelhado (filete de pescada) com limão, batata cozida e salada	4
		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
5. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	1 ; 4	Almoço	FERIADO - 25 DE ABRIL	
		Sopa - Creche: Creme de beterraba / Sopa composta				
		Prato - Creche: Massinha de peixe (pescada, raia, cação / tintureira) com ervas aromáticas				
		Sobremesa - Creche: Fruta de época				
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13			
6. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida		Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida	
		Sopa - Creche: Couve coração / Sopa composta			Sopa - Creche: Caldo verde / Sopa composta	
		Prato - Creche: Cubinhos de carne (frango) com arroz de ervilhas e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho)			Prato - Creche: Lombinhos de frango grelhados com massa esparquete e salada de alface e tomate	
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			Sobremesa - Creche: Fruta de época	
		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 / bolacha Maria torrada
- 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 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 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 tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;

Ementa de abril 2024

Creche (Salas 1 e 2)

		Semana de 29.04.2024 a 30.04.2024	Alergêneos		
2. ^a feira	Almoço	Merenda - Creche: Fruta / Fruta cozida			
		Sopa - Creche: Creme de legumes / Sopa composta			
		Prato - Creche: Ovos mexidos com frango, arroz branco e salada de alface com cenoura ralada	3		
		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: Juliana / Sopa composta			
		Prato - Creche: Maruca no forno com batata e cenoura cozidas	4		
		Sobremesa - Creche: Fruta de época			
		Lanche - Creche: Papas de aveia c/ linhaça (com/sem leite), com fruta e com coco/canela	1; 5; 6; 7; 8; 12; 13		
4. ^a feira	Almoço				
5. ^a feira	Almoço				
6. ^a feira	Almoço				

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 / bolacha Maria torrada
- 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 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 tremoço;
7 - LEITE e produtos à base de leite;	14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos;