







EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




1 ABRIL - 4.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--|-------------|
|  | Merenda | Fruta (Jl) / Tortilhas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB) | 1 |
|  | Almoço | Sopa: Agrião Prato: Strogonoff de aves (frango, peru) com massa e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 7- |
|  | Lanche | Pão de massa-mãe com manteiga e bebida vegetal | 1 ; 7 |

2 ABRIL - 5.º feira

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




3 ABRIL - 6.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|------------------------------------|-------------|
|  | Merenda | | - |
|  | Almoço | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | - - - |
|  | Lanche | | - |




EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




6 ABRIL - 2.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de cenoura com coentros 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 com fiambre de peito de peru e leite | 1 ; 6 ; 7 |




7 ABRIL - 3.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Caldo verde Prato: Lombinhos de frango panados com arroz de feijão e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 3 - |
|  | Lanche | Bolacha marinheira com chia e quinoa e iogurte | 1 ; 7 |




8 ABRIL - 4.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|---------------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB) | 1 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de couve-flor Prato: Massinha de salmão no forno com oregãos, brócolos, milho e salada de alface Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 4 ; 7 - |
|  | Lanche | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100% | 1 ; 7 |

9 ABRIL - 5.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Nabiça Prato: Bifinhos de cebolada (porco, peru) com batatinha e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época | - - - |
|  | Lanche | Pão de leite (fermentação lenta) com bebida vegetal e cacau (facultativo) | 1 ; 3 ; 7 |




10 ABRIL - 6.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Couve coração Prato: Filetes de pescada no forno com limão, arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 4 - |
|  | Lanche | Pão de forma integral com marmelada (60% fruta) e iogurte | 1 ; 7 |




EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




13 ABRIL - 2.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--|---------------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de brócolos Prato: Massa de frango gratinada no forno com orégãos e salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época | - 1 ; 3 ; 7 - |
|  | Lanche | Bolacha marinheira com linhaça e iogurte | 1 ; 7 |




14 ABRIL - 3.ª feira

| | | | Alergêneos |
|--|----------------|--|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Empadão de peixe (cavala, pescada) com arroz e salada de alface Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 4 - |
|  | Lanche | Granola de aveia integral com iogurte natural cremoso e fruta da época | 1 ; 7 |




15 ABRIL - 4.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB) | 1 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de ervilhas Prato: Cubinhos de carne (porco, frango) com batata salteada e salada mista (alface, tomate, cenoura e beterraba raladas) Sobremesa: Fruta da época | - - - |
|  | Lanche | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100% | 1 ; 7 |

16 ABRIL - 5.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Alho francês Prato: Massinha de peixe (pescada, raia, tintureira) com ervas aromáticas Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 4 - |
|  | Lanche | Leite com cereais (Corn Flakes) | 1 ; 7 ; 8 |




17 ABRIL - 6.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Feijão com couve lombardo Prato: Arroz de aves (pato, frango) no forno com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época | - - - |
|  | 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




20 ABRIL - 2.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de abóbora com nabiça Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas/feijão-verde) de soja Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época | - 6 - |
|  | Lanche | Pão de mistura com fiambre de peito de peru e iogurte | 1 ; 6 ; 7 |




21 ABRIL - 3.ª feira

| | | | Alergêneos |
|--|----------------|--|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Puré de grão com agrião Prato: Esparguete à bolonhesa (porco, vitela) com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época | - 1 - |
|  | Lanche | Bolacha marinheira com chia e quinoa e bebida vegetal | 1 ; 7 |




22 ABRIL - 4.ª feira

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

23 ABRIL - 5.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de beterraba Prato: Tirinhas de frango /peru estufadas com alho francês, cuscuz e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época | - 1 - |
|  | Lanche | Bolo caseiro saudável e leite com cacau (facultativo) | 1 ; 3 ; 7 |




24 ABRIL - 6.ª feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Triângulo de queijo fundido com marinheira natural (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Juliana Prato: Lombinhos de pescada estufados com arroz e esparregado / legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época | - 4 ; 7 - |
|  | Lanche | Pão com manteiga / manteiga de amendoim 100% e iogurte | 1 ; 5 ; 7 |




EMENTA ESCOLAR

Jardim de Infância, 1.º e 2.º Ciclos




27 ABRIL - 2.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de legumes Prato: Arroz à valenciana (vitela, frango, porco) com cenoura e ervilhas Sobremesa: Salada de fruta / Fruta da época | - - - |
|  | Lanche | Pão de mistura / centeio com compota de morango (60% fruta) e leite | 1 ; 7 |




28 ABRIL - 3.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-----------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Mafrinha com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Feijão-verde com cenoura Prato: Filiete de salmão no forno com ervas aromáticas, batatinha e legumes salteados Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 4 - |
|  | Lanche | Pão de massa-mãe com manteiga e bebida vegetal | 1 ; 7 |

29 ABRIL - 4.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|---|-------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Tortitas de milho / arroz / aveia (1.º e 2.º CEB) | 1 |
|  | Almoço | Sopa: Creme de couve-flor Prato: Frango assado com limão, massa integral e salada mista (alface, tomate, cenoura ralada e milho) Sobremesa: Fruta da época | - 1 - |
|  | Lanche | Bolinha de Mafra (mistura) com queijo flamengo e sumo 100% | 1 ; 7 |

30 ABRIL - 5.º feira

| | | | Alergêneos |
|---|----------------|--|-------------------------|
|  | Merenda | Fruta (JI) / Carcaça com manteiga (1.º e 2.º CEB) | 1 ; 7 |
|  | Almoço | Sopa: Caldo verde Prato: Pataniscas de pescada / bacalhau com arroz de tomate e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época | - 1 ; 3 ; 4 ; 7 - |
|  | Lanche | Leite com cereais (Corn Flakes) | 1 ; 7 ; 8 |

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 rija;
- 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;