



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA  
Ementa EB1  
Semana de 16 a 20 de março de 2026  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de abóbora   | 203        | 48           | 1,1         | 0,2            | 8,1       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Arroz gratinado com carne de vaca picada e molho de tomate <sup>7</sup>                         | 1038       | 247          | 10,6        | 3,8            | 24,5      | 0,5           | 13,3         | 0,3        |
| Vegetariana    | Gratinado de seitan e legumes com molho de cenoura e arroz <sup>1,6</sup>                       | 811        | 193          | 7,6         | 1,3            | 21,4      | 1,2           | 9,2          | 0,8        |
| Salada         | Salada de couve roxa e cebola   | 120        | 28           | 0,0         | 0,0            | 3,8       | 0,4           | 1,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Clementina / pera   | 210        | 50           | 0,3         | 0,0            | 10,2      | 10,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de nabo  | 206        | 49           | 1,2         | 0,2            | 8,0       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Bacalhau à gomes de sá <sup>3,4</sup>   | 451        | 107          | 3,0         | 0,5            | 13,7      | 0,9           | 5,6          | 0,3        |
| Vegetariana    | Grão-de-bico, cenoura e repolho estufados com batata  | 411        | 97           | 1,8         | 0,3            | 16,4      | 1,1           | 2,9          | 0,4        |
| Salada         | Couve-flor  | 141        | 34           | 0,2         | 0,0            | 3,3       | 2,8           | 3,7          | 0,7        |
| Sobremesa      | Maçã / laranja  | 233        | 55           | 0,3         | 0,0            | 11,0      | 11,0          | 0,7          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-lombarda  | 362        | 86           | 2,0         | 0,3            | 13,9      | 1,3           | 2,2          | 0,2        |
| Prato          | Espetada de peru no forno com arroz   | 1059       | 252          | 10,8        | 3,4            | 26,8      | 0,5           | 11,7         | 0,3        |
| Vegetariana    | Feijão branco estufado com tomate, cenoura, couve-lombarda e arroz                              | 765        | 182          | 4,6         | 0,6            | 29,1      | 1,0           | 4,6          | 0,6        |
| Salada         | Salada de cenoura raspada   | 106        | 25           | 0,0         | 0,0            | 4,4       | 4,1           | 0,6          | 0,1        |
| Sobremesa      | Pera / diospiro   | 238        | 56           | 0,2         | 0,0            | 12,2      | 12,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-galega  | 379        | 90           | 2,1         | 0,3            | 14,7      | 1,4           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Fêveras de porco em molho de cenoura com macarrão <sup>1,3</sup>                                | 835        | 199          | 6,9         | 1,5            | 19,9      | 1,0           | 13,7         | 0,4        |
| Vegetariana    | Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e macarrão <sup>1,6,8,10,11</sup>     | 1025       | 243          | 3,8         | 0,8            | 29,7      | 5,5           | 19,9         | 0,3        |
| Salada         | Salada de tomate e cebola   | 93         | 22           | 0,3         | 0,0            | 3,4       | 3,2           | 0,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Clementina / pera   | 210        | 50           | 0,3         | 0,0            | 10,2      | 10,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de tomate   | 200        | 47           | 1,1         | 0,2            | 7,8       | 0,9           | 1,1          | 0,2        |
| Prato          | Lombinhos de perca no forno com arroz de feijão <sup>4</sup>                                    | 734        | 174          | 4,4         | 0,7            | 21,4      | 0,5           | 11,8         | 0,4        |
| Vegetariana    | Empadão de arroz com tofu e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) <sup>1,6</sup> | 713        | 170          | 5,2         | 1,1            | 22,0      | 0,6           | 7,5          | 0,4        |
| Salada         | Salada de couve roxa e milho  | 260        | 61           | 1,6         | 0,0            | 5,8       | 0,0           | 5,0          | 1,1        |
| Sobremesa      | Kiwi / maçã   | 261        | 62           | 0,5         | 0,1            | 12,2      | 12,2          | 0,6          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA  
Ementa EB1  
Semana de 23 a 27 de março de 2026  
Almoço

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de brócolos   | 208        | 49           | 1,2         | 0,2            | 8,0       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato          | Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>            | 944        | 224          | 3,3         | 0,5            | 39,6      | 0,9           | 8,1          | 0,4        |
| Vegetariana    | Grão-de-bico e legumes assados com arroz de ervilhas <sup>9,10,11</sup>                    | 793        | 189          | 7,4         | 1,1            | 24,6      | 1,3           | 4,6          | 1,2        |
| Salada         | Salada de cenoura e tomate   | 100        | 24           | 0,2         | 0,0            | 3,9       | 3,8           | 0,7          | 0,1        |
| Sobremesa      | Uva / banana   | 390        | 92           | 0,5         | 0,1            | 20,0      | 19,0          | 0,9          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de abóbora com grão-de-bico   | 226        | 54           | 1,3         | 0,2            | 8,5       | 0,8           | 1,6          | 0,3        |
| Prato          | Perna de frango estufada com massa espiral <sup>1,3</sup>                                  | 795        | 188          | 4,6         | 0,8            | 21,4      | 0,9           | 15,0         | 0,4        |
| Vegetariana    | Ervilhas, cogumelos, curgete e pimento estufados com massa espiral <sup>1,6,10</sup>       | 766        | 182          | 6,0         | 1,1            | 25,4      | 1,7           | 5,8          | 0,6        |
| Salada         | Brócolos e couve-flor  | 137        | 33           | 0,5         | 0,1            | 2,3       | 1,9           | 3,5          | 0,6        |
| Sobremesa      | Pera / diospiro  | 238        | 56           | 0,2         | 0,0            | 12,2      | 12,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de couve-lombarda  | 208        | 49           | 1,2         | 0,2            | 8,1       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato          | Rolo de peru assado com arroz de salsa <sup>1,6,12</sup>                                   | 1010       | 240          | 10,9        | 3,3            | 24,8      | 1,0           | 10,4         | 0,4        |
| Vegetariana    | Tofu panado no forno com arroz de salsa <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>                      | 1118       | 266          | 9,6         | 1,8            | 33,9      | 0,8           | 9,6          | 0,4        |
| Salada         | Salada de alface e tomate  | 78         | 19           | 0,2         | 0,0            | 2,1       | 1,7           | 1,3          | 0,0        |
| Sobremesa      | Maçã / laranja   | 233        | 55           | 0,3         | 0,0            | 11,0      | 11,0          | 0,7          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de abóbora com alho francês  | 205        | 49           | 1,1         | 0,2            | 8,1       | 0,7           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Carne de porco estufada com alecrim e batata aos cubos no forno <sup>5,6</sup>             | 692        | 166          | 9,6         | 2,1            | 11,0      | 0,1           | 8,7          | 0,3        |
| Vegetariana    | Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1,6,10</sup> | 736        | 174          | 3,7         | 0,8            | 28,1      | 2,3           | 6,2          | 0,3        |
| Salada         | Salada de alface, pepino e tomate  | 86         | 21           | 0,4         | 0,0            | 2,6       | 2,5           | 1,1          | 0,0        |
| Sobremesa      | Pão-de-ló  | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de nabo   | 206        | 49           | 1,2         | 0,2            | 8,0       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Salmão no forno com orégãos e arroz <sup>2,4,14</sup>                                      | 1197       | 286          | 16,9        | 3,1            | 21,3      | 0,4           | 11,9         | 0,3        |
| Vegetariana    | Gratinado de couve-flor com soja, batata, molho branco e tomate <sup>1,6,8,11</sup>        | 442        | 105          | 2,1         | 0,3            | 13,5      | 2,7           | 6,6          | 0,2        |
| Salada         | Feijão-verde e cenoura   | 120        | 29           | 0,2         | 0,1            | 4,0       | 1,8           | 1,3          | 0,6        |
| Sobremesa      | Kiwi / maçã  | 261        | 62           | 0,5         | 0,1            | 12,2      | 12,2          | 0,6          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA  
Ementa EB1  
Semana de 30 de março a 3 de abril de 2026  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de tomate   | 200        | 47           | 1,1         | 0,2            | 7,8       | 0,9           | 1,1          | 0,2        |
| Prato          | Panados de frango no forno com esparguete estufado em tomate <sup>1,3,6,7,11</sup>  | 1124       | 268          | 11,6        | 2,0            | 29,2      | 1,2           | 10,9         | 1,0        |
| Vegetariana    | Gratinado de seitan e legumes com massa esparguete (seitan estufado em tomate com brócolos, couve-flor e esparguete) e molho de tomate <sup>1,3,6,10,12</sup> | 672        | 160          | 4,7         | 0,9            | 19,3      | 2,1           | 9,0          | 0,5        |
| Salada         | Salada de couve roxa e pepino   | 114        | 27           | 0,2         | 0,1            | 3,3       | 0,5           | 1,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Pera / diospiro   | 238        | 56           | 0,2         | 0,0            | 12,2      | 12,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-galega  | 379        | 90           | 2,1         | 0,3            | 14,7      | 1,4           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Filetes de pescada no forno com salada de batata e macedónia de legumes <sup>4</sup>  | 395        | 93           | 1,6         | 0,2            | 12,0      | 0,8           | 7,1          | 0,2        |
| Vegetariana    | Feijão branco com legumes e batata no forno (feijão branco estufado com cogumelos, cenoura, milho e batata)   | 453        | 108          | 3,6         | 0,5            | 14,9      | 1,1           | 2,9          | 0,4        |
| Salada         | Salada de alface  | 62         | 15           | 0,2         | 0,0            | 0,8       | 0,0           | 1,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Kiwi / maçã   | 261        | 62           | 0,5         | 0,1            | 12,2      | 12,2          | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de brócolos  | 208        | 49           | 1,2         | 0,2            | 8,0       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato          | Feijoada de aves (frango e peru) com arroz  | 738        | 175          | 4,9         | 1,1            | 20,9      | 0,8           | 11,3         | 0,3        |
| Vegetariana    | Feijoada vegetariana (couve, cenoura, curgete) com arroz  | 779        | 185          | 3,1         | 0,4            | 33,1      | 1,1           | 4,9          | 0,4        |
| Salada         | Couve-flor e feijão verde   | 137        | 33           | 0,2         | 0,0            | 3,6       | 1,4           | 2,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Clementina / pera   | 210        | 50           | 0,3         | 0,0            | 10,2      | 10,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de abóbora   | 203        | 48           | 1,1         | 0,2            | 8,1       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Massada de bacalhau <sup>1,3,4</sup>  | 985        | 234          | 6,1         | 1,1            | 31,7      | 1,1           | 12,3         | 0,5        |
| Vegetariana    | Macarronada vegetariana (cenoura, brócolos, ervilhas e tomate) <sup>1,3</sup>   | 658        | 156          | 3,1         | 0,5            | 25,2      | 2,2           | 5,1          | 0,2        |
| Salada         | Salada de beterraba e tomate  | 96         | 23           | 0,1         | 0,0            | 3,5       | 3,5           | 0,9          | 0,1        |
| Sobremesa      | Maçã / laranja  | 233        | 55           | 0,3         | 0,0            | 11,0      | 11,0          | 0,7          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           |   | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Prato          | Feriado   | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Vegetariana    |   | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Salada         |   | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sobremesa      |   | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

### Ementa EB1

### Semana de 6 a 10 de abril de 2026

### Almoço

|                |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b> |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de feijão-verde e feijão-branco  | 213     | 51        | 1,2      | 0,2         | 8,2    | 0,7        | 1,3       | 0,1     |
| Prato          | Bolonhesa de atum com esparguete (atum lascado estufado em tomate acompanhado com massa) <sup>1,3,4</sup> | 1110    | 264       | 10,7     | 1,6         | 28,4   | 1,5        | 13,0      | 1,0     |
| Vegetariana    | Bolonhesa de feijão preto com esparguete <sup>1,6,10,12</sup>   | 852     | 202       | 3,9      | 0,9         | 33,1   | 2,6        | 7,5       | 0,4     |
| Salada         | Salada de tomate e pepino   | 93      | 22        | 0,3      | 0,0         | 3,2    | 3,2        | 0,9       | 0,0     |
| Sobremesa      | Kiwi / maçã   | 261     | 62        | 0,5      | 0,1         | 12,2   | 12,2       | 0,6       | 0,0     |
| <b>Terça</b>   |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Creme de couve-lombarda   | 208     | 49        | 1,2      | 0,2         | 8,1    | 0,8        | 1,2       | 0,1     |
| Prato          | Arroz de aves com cenoura, ervilhas e milho no forno <sup>7</sup>   | 746     | 177       | 6,1      | 2,0         | 15,4   | 0,6        | 14,8      | 0,3     |
| Vegetariana    | Empadão de arroz de soja com legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) <sup>1,6,8,11</sup>     | 928     | 220       | 2,8      | 0,4         | 28,7   | 4,8        | 17,1      | 0,2     |
| Salada         | Salada de alface  | 62      | 15        | 0,2      | 0,0         | 0,8    | 0,0        | 1,8       | 0,0     |
| Sobremesa      | Clementina / pera   | 210     | 50        | 0,3      | 0,0         | 10,2   | 10,2       | 0,5       | 0,0     |
| <b>Quarta</b>  |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de tomate  | 198     | 47        | 1,1      | 0,2         | 7,7    | 1,0        | 1,1       | 0,1     |
| Prato          | Rojões estufados com batata ao cubo no forno <sup>5,6</sup>   | 695     | 167       | 9,7      | 2,1         | 11,1   | 0,1        | 8,8       | 0,3     |
| Vegetariana    | Feijão branco estufado com cenoura e couve-lombarda com batata ao cubo no forno <sup>5,6</sup>            | 545     | 131       | 6,3      | 0,5         | 15,1   | 0,5        | 2,6       | 0,3     |
| Salada         | Salada de couve roxa e milho  | 260     | 61        | 1,6      | 0,0         | 5,8    | 0,0        | 5,0       | 1,1     |
| Sobremesa      | Maçã / laranja  | 233     | 55        | 0,3      | 0,0         | 11,0   | 11,0       | 0,7       | 0,0     |
| <b>Quinta</b>  |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de couve-galega  | 379     | 90        | 2,1      | 0,3         | 14,7   | 1,4        | 2,1       | 0,2     |
| Prato          | Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>         | 941     | 224       | 9,5      | 1,3         | 25,3   | 1,2        | 8,5       | 0,8     |
| Vegetariana    | Tofu panado no forno com arroz de feijão <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>                                    | 1098    | 261       | 9,4      | 1,8         | 33,3   | 0,8        | 9,5       | 0,6     |
| Salada         | Salada de cenoura raspada   | 106     | 25        | 0,0      | 0,0         | 4,4    | 4,1        | 0,6       | 0,1     |
| Sobremesa      | Uva / banana  | 390     | 92        | 0,5      | 0,1         | 20,0   | 19,0       | 0,9       | 0,0     |
| <b>Sexta</b>   |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de brócolos  | 208     | 49        | 1,2      | 0,2         | 8,0    | 0,8        | 1,2       | 0,1     |
| Prato          | Perna de frango estufada com massa fusilli <sup>1,3</sup>   | 795     | 188       | 4,6      | 0,8         | 21,4   | 0,9        | 15,0      | 0,4     |
| Vegetariana    | Lentilhas estufadas com cogumelos, curgete e massa fusilli <sup>1,3</sup>                                 | 951     | 226       | 4,4      | 0,7         | 35,7   | 1,6        | 8,8       | 0,5     |
| Salada         | Salada de alface e beterraba  | 74      | 18        | 0,1      | 0,0         | 1,7    | 1,2        | 1,5       | 0,1     |
| Sobremesa      | Pera / diospiro   | 238     | 56        | 0,2      | 0,0         | 12,2   | 12,2       | 0,5       | 0,0     |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

### Ementa EB1

### Semana de 13 a 17 de abril de 2026

### Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de abóbora   | 203        | 48           | 1,1         | 0,2            | 8,1       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Arroz gratinado com carne de vaca picada e molho de tomate <sup>7</sup>                                   | 1038       | 247          | 10,6        | 3,8            | 24,5      | 0,5           | 13,3         | 0,3        |
| Vegetariana    | Gratinado de seitan e legumes com molho de cenoura e arroz <sup>1,6</sup>                                 | 811        | 193          | 7,6         | 1,3            | 21,4      | 1,2           | 9,2          | 0,8        |
| Salada         | Salada de couve roxa e cebola   | 120        | 28           | 0,0         | 0,0            | 3,8       | 0,4           | 1,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Clementina / pera   | 210        | 50           | 0,3         | 0,0            | 10,2      | 10,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de nabo  | 206        | 49           | 1,2         | 0,2            | 8,0       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Bacalhau à gomes de sá <sup>3,4</sup>   | 451        | 107          | 3,0         | 0,5            | 13,7      | 0,9           | 5,6          | 0,3        |
| Vegetariana    | Grão-de-bico, cenoura e repolho estufados com batata  | 411        | 97           | 1,8         | 0,3            | 16,4      | 1,1           | 2,9          | 0,4        |
| Salada         | Couve-flor  | 141        | 34           | 0,2         | 0,0            | 3,3       | 2,8           | 3,7          | 0,7        |
| Sobremesa      | Maçã / laranja  | 233        | 55           | 0,3         | 0,0            | 11,0      | 11,0          | 0,7          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de feijão-verde   | 209        | 50           | 1,2         | 0,2            | 8,1       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Massa à lavrador de peru <sup>1,3</sup>   | 622        | 147          | 2,3         | 0,5            | 17,7      | 1,2           | 13,1         | 0,3        |
| Vegetariana    | Tofu estufado com curgete em juliana e macarrão <sup>1,6,10</sup>   | 863        | 205          | 7,2         | 1,6            | 24,3      | 1,5           | 10,1         | 0,4        |
| Salada         | Brócolos cozidos  | 133        | 32           | 0,8         | 0,1            | 1,5       | 1,2           | 3,4          | 0,7        |
| Sobremesa      | Uva / banana  | 390        | 92           | 0,5         | 0,1            | 20,0      | 19,0          | 0,9          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-lombarda  | 362        | 86           | 2,0         | 0,3            | 13,9      | 1,3           | 2,2          | 0,2        |
| Prato          | Tirinhas de frango salteadas com cogumelos e arroz  | 752        | 178          | 4,1         | 0,7            | 20,1      | 0,4           | 14,6         | 0,5        |
| Vegetariana    | Arroz alegre com lentilhas, cenoura, ervilhas e milho   | 1034       | 246          | 5,2         | 0,7            | 39,2      | 1,7           | 8,6          | 0,3        |
| Salada         | Salada de tomate  | 95         | 23           | 0,3         | 0,0            | 3,5       | 3,5           | 0,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Pera / diospiro   | 238        | 56           | 0,2         | 0,0            | 12,2      | 12,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de tomate com lentilhas  | 288        | 68           | 1,3         | 0,2            | 10,8      | 1,1           | 2,6          | 0,1        |
| Prato          | Salmão no forno com molho de cenoura e batata ensalsada <sup>4</sup>                                      | 698        | 167          | 10,2        | 1,8            | 11,3      | 0,9           | 6,9          | 0,3        |
| Vegetariana    | Feijão preto com batata, cenoura, repolho e curgete no forno (feijão preto estufado com legumes e batata) | 434        | 103          | 2,7         | 0,4            | 15,6      | 1,1           | 2,9          | 0,3        |
| Salada         | Salada de alface e beterraba  | 74         | 18           | 0,1         | 0,0            | 1,7       | 1,2           | 1,5          | 0,1        |
| Sobremesa      | Kiwi / maçã   | 261        | 62           | 0,5         | 0,1            | 12,2      | 12,2          | 0,6          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA  
Ementa EB1  
Semana de 20 a 24 de abril de 2026  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-galega com ervilhas   | 370        | 88           | 2,0         | 0,3            | 14,0      | 1,4           | 2,4          | 0,2        |
| Prato          | Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e couve branca <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>                          | 791        | 187          | 2,8         | 0,4            | 33,2      | 0,9           | 6,7          | 0,3        |
| Vegetariana    | Tofu no forno com arroz de tomate <sup>1,6</sup>  | 926        | 220          | 8,4         | 1,6            | 26,6      | 0,8           | 8,7          | 0,4        |
| Salada         | Salada de pepino  | 81         | 19           | 0,6         | 0,2            | 1,7       | 1,6           | 1,4          | 0,0        |
| Sobremesa      | Maçã / laranja  | 233        | 55           | 0,3         | 0,0            | 11,0      | 11,0          | 0,7          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de brócolos  | 208        | 49           | 1,2         | 0,2            | 8,0       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato          | Massa esparguete com frango, repolho e curgete <sup>1,3</sup>   | 632        | 150          | 4,1         | 0,8            | 16,2      | 0,9           | 11,6         | 0,3        |
| Vegetariana    | Ervilhas, cogumelos, curgete, repolho e pimentos salteados com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>                     | 646        | 154          | 4,8         | 0,9            | 21,5      | 1,4           | 5,2          | 0,5        |
| Salada         | Feijão-verde cozido   | 131        | 32           | 0,3         | 0,1            | 3,8       | 0,0           | 1,9          | 0,7        |
| Sobremesa      | Uva / banana  | 390        | 92           | 0,5         | 0,1            | 20,0      | 19,0          | 0,9          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de abóbora   | 203        | 48           | 1,1         | 0,2            | 8,1       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Filetes de solha no forno com batata assada <sup>4</sup>  | 451        | 107          | 2,9         | 0,4            | 11,7      | 0,8           | 8,1          | 0,2        |
| Vegetariana    | Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) no forno com feijão catarino e batata assada <sup>1,10,12</sup> | 389        | 92           | 2,6         | 0,4            | 13,9      | 1,3           | 2,4          | 0,3        |
| Salada         | Salada de cenoura e tomate  | 100        | 24           | 0,2         | 0,0            | 3,9       | 3,8           | 0,7          | 0,1        |
| Sobremesa      | Pera / diospiro   | 238        | 56           | 0,2         | 0,0            | 12,2      | 12,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de nabo   | 208        | 49           | 1,2         | 0,2            | 8,1       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato          | Feijoada à mineira de porco e frango com arroz (feijão preto, porco, frango, cenoura, repolho)                        | 730        | 174          | 7,8         | 1,9            | 12,1      | 0,5           | 13,0         | 0,4        |
| Vegetariana    | Chili vegetariano com arroz <sup>9,10,11</sup>  | 985        | 234          | 3,5         | 0,5            | 42,5      | 1,0           | 7,6          | 0,2        |
| Salada         | Couve mineira   | 584        | 142          | 12,9        | 1,9            | 2,9       | 0,0           | 2,1          | 0,9        |
| Sobremesa      | Kiwi / maçã   | 261        | 62           | 0,5         | 0,1            | 12,2      | 12,2          | 0,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de feijão-verde  | 208        | 49           | 1,2         | 0,2            | 8,1       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Peru corado com tomilho e massa espiral <sup>1,3</sup>  | 873        | 207          | 8,1         | 2,1            | 18,8      | 0,8           | 14,6         | 0,4        |
| Vegetariana    | Soja salteada com cogumelos e espinafres com massa espiral <sup>1,6,8,10,11</sup>                                     | 1076       | 255          | 5,5         | 1,0            | 28,3      | 5,2           | 20,2         | 0,6        |
| Salada         | Salada de couve roxa e cebola   | 120        | 28           | 0,0         | 0,0            | 3,8       | 0,4           | 1,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Clementina / pera   | 210        | 50           | 0,3         | 0,0            | 10,2      | 10,2          | 0,5          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA  
Ementa EB1  
Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026  
Almoço

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-lombarda   | 362        | 86           | 2,0         | 0,3            | 13,9      | 1,3           | 2,2          | 0,2        |
| Prato          | Bifaninhas de porco estufadas com macarronete <sup>1,3,12</sup>  | 843        | 200          | 5,6         | 1,4            | 21,8      | 0,8           | 15,1         | 0,4        |
| Vegetariana    | Feijão preto, curgete, cenoura, milho e couve branca estufados com esparguete <sup>1,6,10</sup>          | 749        | 178          | 5,7         | 1,0            | 24,4      | 1,7           | 6,2          | 0,5        |
| Salada         | Salada de beterraba e pepino   | 87         | 21           | 0,4         | 0,1            | 2,4       | 2,3           | 1,2          | 0,1        |
| Sobremesa      | Uva / banana   | 390        | 92           | 0,5         | 0,1            | 20,0      | 19,0          | 0,9          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de tomate com grão  | 222        | 53           | 1,2         | 0,2            | 8,1       | 0,9           | 1,6          | 0,3        |
| Prato          | Filete de pescada no forno com salada camponesa <sup>4</sup>   | 421        | 100          | 2,6         | 0,4            | 11,7      | 1,0           | 6,7          | 0,1        |
| Vegetariana    | Tirinhas de tofu salteadas com salada camponesa <sup>1,6</sup>   | 475        | 113          | 4,1         | 0,8            | 13,3      | 1,1           | 4,8          | 0,2        |
| Salada         | Salada de alface   | 62         | 15           | 0,2         | 0,0            | 0,8       | 0,0           | 1,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Pera / diospiro  | 238        | 56           | 0,2         | 0,0            | 12,2      | 12,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-galega   | 379        | 90           | 2,1         | 0,3            | 14,7      | 1,4           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Feijoada (feijão branco) à portuguesa com vaca e frango  | 631        | 150          | 6,0         | 1,7            | 13,3      | 1,0           | 9,9          | 0,3        |
| Vegetariana    | Feijão vermelho estufado com abóbora, curgete e arroz  | 1184       | 282          | 7,7         | 1,1            | 43,9      | 0,6           | 9,1          | 0,5        |
| Salada         | Salada de tomate e cebola  | 93         | 22           | 0,3         | 0,0            | 3,4       | 3,2           | 0,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Kiwi / maçã  | 261        | 62           | 0,5         | 0,1            | 12,2      | 12,2          | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de brócolos   | 208        | 49           | 1,2         | 0,2            | 8,0       | 0,8           | 1,2          | 0,1        |
| Prato          | Salada quente com massa tricolor, lascas de cavala, curgete, cenoura e ovo raspado <sup>1,3,4,6,10</sup> | 936        | 223          | 8,9         | 1,5            | 23,1      | 1,5           | 12,4         | 0,6        |
| Vegetariana    | Salada quente com massa tricolor, ervilhas, curgete, cenoura e cogumelos <sup>1,6,10</sup>               | 785        | 186          | 3,8         | 0,8            | 30,2      | 2,1           | 6,6          | 0,8        |
| Salada         | Brócolos cozidos   | 133        | 32           | 0,8         | 0,1            | 1,5       | 1,2           | 3,4          | 0,7        |
| Sobremesa      | Clementina / pera  | 210        | 50           | 0,3         | 0,0            | 10,2      | 10,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           |  | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Prato          | Feriado  | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Vegetariana    |  | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Salada         |  | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sobremesa      |  | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal