



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA  
Restaurante EB2/3  
Semana de 16 a 20 de março 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 abóbora	210	50	1,0	0,1	8,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Arroz gratinado com carne de vaca picada e molho de tomate <sup>7</sup>	1053	251	10,7	4,0	24,4	0,5	14,0	0,3
Vegetariana	Gratinado de seitan e legumes com molho de cenoura e arroz <sup>1,6</sup>	779	186	7,6	1,3	20,1	1,3	8,3	0,6
Salada	Salada de couve roxa e cebola	116	27	0,1	0,0	3,7	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Clementina / pera	211	50	0,3	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo	213	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá <sup>3,4</sup>	463	110	3,6	0,6	13,1	0,9	5,7	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico, cenoura e repolho estufados com batata	402	95	1,7	0,3	16,0	1,1	3,0	0,3
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,5
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	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Espetada de peru no forno com arroz	956	228	10,4	3,7	20,4	0,4	13,1	0,2
Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura, couve-lombarda e arroz	703	167	3,6	0,5	27,6	1,0	4,6	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Pera / diospiro	244	58	0,2	0,0	12,6	12,6	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-galega	214	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Fêveras de porco em molho de cenoura com macarrão <sup>1,3</sup>	836	199	7,0	1,5	19,7	1,1	13,6	0,4
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e macarrão <sup>1,6,8,10,11</sup>	1003	238	3,2	0,7	29,5	5,5	20,0	0,2
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Clementina / pera	211	50	0,3	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de tomate	209	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de perca no forno com arroz de feijão <sup>4</sup>	731	173	4,2	0,6	21,4	0,5	11,9	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) <sup>1,6</sup>	686	163	4,7	1,0	21,8	0,7	7,2	0,3
Salada	Salada de couve roxa e milho	83	20	0,5	0,0	1,8	0,0	1,6	69,4
Sobremesa	Gelatina ananás d.i / kiwi	275	65	0,3	0,1	14,2	12,8	0,6	0,1

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  
Restaurante EB2/3  
Semana de 23 a 27 de março 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 brócolos	215	51	1,0	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	910	215	2,9	0,4	38,2	0,8	8,3	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico e legumes assados com arroz de ervilhas	620	148	5,7	0,9	20,0	1,1	3,2	1,0
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	24	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Uva / banana	385	91	0,5	0,1	19,8	19,0	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com grão-de-bico	234	56	1,1	0,2	9,0	0,9	1,7	0,2
Prato	Perna de frango estufada com massa espiral <sup>1,3</sup>	803	190	4,2	0,8	22,4	0,9	15,3	0,4
Vegetariana	Ervilhas, cogumelos, curgete e pimento estufados com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	762	181	6,1	1,1	25,1	1,6	5,8	0,5
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Pera / diospiro	244	58	0,2	0,0	12,6	12,6	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de couve-lombarda	214	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Rolo de peru assado com arroz de salsa <sup>1,6,12</sup>	937	223	9,1	3,0	24,3	1,0	10,6	0,4
Vegetariana	Tofu panado no forno com arroz de salsa <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1117	265	9,1	1,8	34,9	0,8	9,8	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	1,9	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim flan d.i / laranja <sup>7</sup>	297	70	0,5	0,2	14,0	12,0	1,8	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora com alho francês	342	81	1,6	0,2	13,9	1,4	2,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada com alecrim e batata aos cubos no forno <sup>5,6</sup>	696	167	9,6	2,3	10,0	0,1	9,9	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1,6,10</sup>	724	171	3,7	0,8	27,6	2,2	6,1	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	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	213	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Salmão no forno com orégãos e arroz <sup>2,4,14</sup>	1162	278	17,3	3,2	18,0	0,4	12,4	0,2
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja, batata, molho branco e tomate <sup>1,6,8,11</sup>	442	105	2,1	0,3	13,3	2,7	6,8	0,2
Salada	Feijão-verde e cenoura	120	29	0,2	0,1	4,1	1,8	1,3	0,5
Sobremesa	Kivi / maçã	260	62	0,5	0,1	12,0	12,0	0,7	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  
Restaurante EB2/3  
Semana de 30 de março a 3 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	Creme de tomate	209	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,2	0,1
Prato	Panados de frango no forno com esparguete estufado em tomate <sup>1,3,6,7,11</sup>	1166	278	12,9	2,3	28,4	1,1	11,4	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>	726	173	5,3	1,0	20,8	2,0	9,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino	112	26	0,2	0,1	3,2	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de laranja d.i / diospiro	297	70	0,0	0,0	16,7	16,3	0,3	0,1
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-galega	214	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com salada de batata e macedónia de legumes <sup>4</sup>	381	90	1,8	0,3	11,6	0,9	7,2	0,1
Vegetariana	Feijão branco com legumes e batata no forno (feijão branco estufado com cogumelos, cenoura, milho e batata)	430	102	3,1	0,4	14,3	1,1	3,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Kiwi / maçã	260	62	0,5	0,1	12,0	12,0	0,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Feijoada de aves (frango e peru) com arroz	727	172	2,6	0,5	24,5	1,0	11,9	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (couve, cenoura, curgete) com arroz	1014	240	2,8	0,4	41,5	0,9	8,9	0,2
Salada	Couve-flor e feijão verde	137	33	0,2	0,0	3,6	1,4	2,8	0,0
Sobremesa	Clementina / pera	211	50	0,3	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	210	50	1,0	0,1	8,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Massada de bacalhau <sup>1,3,4</sup>	974	231	6,4	1,1	30,8	1,1	11,9	0,4
Vegetariana	Macarronada vegetariana (cenoura, brócolos, ervilhas e tomate) <sup>1,3</sup>	651	154	2,7	0,5	25,8	2,2	5,1	0,2
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	23	0,2	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  
Restaurante EB2/3  
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	223	53	1,0	0,1	8,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete (atum lascado estufado em tomate acompanhado com massa) <sup>1,3,4</sup>	1115	266	10,7	1,6	29,0	1,2	12,8	0,9
Vegetariana	Bolonhesa de feijão preto com esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	871	206	4,7	1,0	32,2	2,5	7,5	0,3
Salada	Salada de tomate e pepino	92	22	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Sobremesa	Kiwi / maçã	260	62	0,5	0,1	12,0	12,0	0,7	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de couve-lombarda	214	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Arroz de aves com cenoura, ervilhas e milho no forno <sup>7</sup>	732	174	5,8	2,0	15,1	0,6	15,1	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja com legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) <sup>1,6,8,11</sup>	904	214	2,4	0,4	28,4	4,8	17,0	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate d.i / clementina <sup>7</sup>	525	126	5,6	3,5	15,2	14,8	2,7	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de tomate	205	49	0,9	0,1	8,3	1,1	1,2	0,1
Prato	Rojõezinhos estufados com batata ao cubo no forno <sup>5,6</sup>	698	168	9,7	2,3	10,1	0,1	9,9	0,2
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve-lombarda com batata ao cubo no forno <sup>5,6</sup>	510	123	5,4	0,4	14,9	0,5	2,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa e milho	83	20	0,5	0,0	1,8	0,0	1,6	69,4
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	214	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
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>	909	217	8,6	1,2	25,3	1,2	8,5	0,7
Vegetariana	Tofu panado no forno com arroz de feijão <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1050	249	8,3	1,6	32,7	0,8	9,5	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Uva / banana	385	91	0,5	0,1	19,8	19,0	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Perna de frango estufada com massa fusilli <sup>1,3</sup>	803	190	4,2	0,8	22,4	0,9	15,3	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, curgete e massa fusilli <sup>1,3</sup>	974	231	3,9	0,6	37,1	1,7	9,5	0,4
Salada	Salada de alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,4	1,5	0,1
Sobremesa	Pera / diospiro	244	58	0,2	0,0	12,6	12,6	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>Tremoço, <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  
Restaurante EB2/3  
Semana de 13 a 17 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 abóbora	210	50	1,0	0,1	8,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Arroz gratinado com carne de vaca picada e molho de tomate	908	216	10,3	3,0	20,2	1,1	10,5	0,2
Vegetariana	Gratinado de seitan e legumes com molho de cenoura e arroz <sup>1,6</sup>	779	186	7,6	1,3	20,1	1,3	8,3	0,6
Salada	Salada de couve roxa e cebola	116	27	0,1	0,0	3,7	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Clementina / pera	211	50	0,3	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo	213	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá <sup>3,4</sup>	463	110	3,6	0,6	13,1	0,9	5,7	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico, cenoura e repolho estufados com batata	402	95	1,7	0,3	16,0	1,1	3,0	0,3
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,5
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	216	51	1,0	0,1	8,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Massa à lavrador de peru <sup>1,3</sup>	598	141	1,9	0,4	16,3	1,1	13,9	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com curgete em juliana e macarrão <sup>1,6,10</sup>	862	205	6,8	1,6	25,1	1,5	10,2	0,3
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
Sobremesa	Gelatina morango d.i / uva	326	77	0,2	0,0	18,3	16,8	0,2	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de frango salteadas com cogumelos e arroz	718	170	3,4	0,6	18,6	0,3	15,9	0,4
Vegetariana	Arroz alegre com lentilhas, cenoura, ervilhas e milho	1033	245	4,5	0,6	39,7	1,7	9,3	0,3
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Pera / diospiro	244	58	0,2	0,0	12,6	12,6	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de tomate com lentilhas	349	83	1,3	0,2	13,2	1,3	3,5	0,1
Prato	Salmão no forno com molho de cenoura e batata ensalsada <sup>4</sup>	741	177	11,6	2,1	9,9	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Feijão preto com batata, cenoura, repolho e curgete no forno (feijão preto estufado com legumes e batata)	413	98	2,3	0,4	15,0	1,1	3,0	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,4	1,5	0,1
Sobremesa	Kiwi / maçã	260	62	0,5	0,1	12,0	12,0	0,7	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. 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  
Restaurante EB2/3  
Semana de 20 a 24 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 couve-galega com ervilhas	219	52	1,0	0,1	8,5	0,9	1,6	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e couve branca <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	799	189	2,6	0,4	33,7	0,8	7,1	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com arroz de tomate <sup>1,6</sup>	942	224	7,9	1,6	28,3	0,8	9,0	0,3
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	215	51	1,0	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Massa esparguete com frango, repolho e curgete <sup>1,3</sup>	635	150	3,8	0,7	16,9	0,9	11,8	0,3
Vegetariana	Ervilhas, cogumelos, curgete, repolho e pimentos salteados com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	624	148	4,4	0,8	21,1	1,4	5,1	0,4
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,4
Sobremesa	Uva / banana	385	91	0,5	0,1	19,8	19,0	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	210	50	1,0	0,1	8,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Filetes de solha no forno com batata assada <sup>4</sup>	441	104	2,8	0,4	10,1	0,7	9,3	0,2
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) no forno com feijão catarino e batata assada <sup>1,10,12</sup>	372	88	2,3	0,3	13,6	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	244	58	0,2	0,0	12,6	12,6	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de nabo	214	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Feijoada à mineira de porco e frango com arroz (feijão preto, porco, frango, cenoura, repolho)	740	177	8,2	2,0	12,0	0,5	12,9	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano com arroz	793	187	2,8	0,4	34,2	1,1	5,1	0,2
Salada	Couve mineira	625	152	14,0	2,0	3,0	0,1	2,1	0,6
Sobremesa	Pudim flan d.i / maçã <sup>7</sup>	334	79	0,7	0,3	16,3	14,2	1,4	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Peru corado com tomilho e massa espiral <sup>1,3</sup>	761	180	3,0	0,6	19,7	1,1	18,1	0,4
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres com massa espiral <sup>1,6,8,10,11</sup>	981	232	3,4	0,7	27,7	5,1	19,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa e cebola	116	27	0,1	0,0	3,7	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Clementina / pera	211	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  
Restaurante EB2/3  
Semana de 27 de abril a 1 de maio 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 couve-lombarda	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Bifaninhas de porco estufadas com macarronete <sup>1,3,12</sup>	817	194	5,2	1,4	20,0	0,7	16,3	0,3
Vegetariana	Feijão preto, curgete, cenoura, milho e couve branca estufados com esparguete <sup>1,6,10</sup>	722	172	5,5	0,9	23,3	1,6	6,1	0,4
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	20	0,4	0,1	2,4	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Uva / banana	385	91	0,5	0,1	19,8	19,0	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de tomate com grão	229	54	1,1	0,2	8,6	1,0	1,7	0,2
Prato	Filete de pescada no forno com salada camponesa <sup>4,12</sup>	400	95	2,4	0,4	11,9	1,2	6,4	0,1
Vegetariana	Tirinhas de tofu salteadas com salada camponesa <sup>1,6,12</sup>	461	110	3,8	0,7	13,3	1,1	4,6	0,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Pera / diospiro	244	58	0,2	0,0	12,6	12,6	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-galega	214	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Feijoada (feijão branco) à portuguesa com vaca e frango	641	153	5,5	1,6	15,0	1,0	9,8	0,3
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com abóbora, curgete e arroz	889	212	7,3	1,1	30,2	0,8	4,9	0,5
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Kiwi / maçã	260	62	0,5	0,1	12,0	12,0	0,7	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Bacalhau com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	612	147	8,1	2,5	12,8	0,1	5,6	0,3
Vegetariana	Salada quente com massa tricolor, ervilhas, curgete, cenoura e cogumelos <sup>1,6,10</sup>	807	191	4,7	1,0	29,7	2,1	6,5	0,7
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
Sobremesa	Clementina / pera	211	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>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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