



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Ementa Berçário / Creche
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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,1	0,3	10,9	1,0	6,1	0,2
Sopa	Sopa de nabo com ervilhas	197	47	1,2	0,2	7,1	0,8	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de aves estufadas com arroz e cenoura ^{1,3}	647	153	3,1	0,6	16,1	1,5	14,6	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	365	87	2,2	0,3	10,9	1,0	4,9	0,3
Sopa	Sopa de feijão-verde	194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Filete de pescada assado lascado com batata e couve lombarda ^{4,5,6}	493	119	4,8	0,4	12,9	0,1	6,2	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	376	89	2,0	0,3	10,9	1,1	6,1	0,2
Sopa	Sopa de couve-lombarda	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Espetada de peru no forno com arroz	1020	244	11,8	3,7	22,1	0,5	12,1	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,1	0,3	10,9	1,0	6,1	0,2
Sopa	Sopa de couve-galega	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Massinha de frango desfiado com cenoura e repolho ^{1,3}	639	152	4,5	0,8	15,3	1,0	12,0	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com perca ⁴	205	49	1,2	0,2	6,4	0,6	2,6	0,1
Sopa	Creme de tomate	189	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Lombinhos de perca assados lascados com arroz e brócolos cozidos picados ⁴	619	147	3,8	0,6	16,9	0,6	10,8	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja. 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 Berçário / Creche

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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	365	87	2,2	0,3	10,9	1,0	4,9	0,3
Sopa	Sopa de brócolos	194	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz de pescada lascada e abóbora ⁴	577	137	3,0	0,6	17,2	1,0	11,3	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,1	0,3	10,9	1,0	6,1	0,2
Sopa	Sopa de abóbora com grão-de-bico	211	50	1,3	0,2	7,6	0,7	1,4	0,3
Prato	Perna de frango estufada picada com massa espiral e couve-flor cozida picada ^{1,3}	731	174	5,7	1,0	17,4	1,1	12,7	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	376	89	2,0	0,3	10,9	1,1	6,1	0,2
Sopa	Creme de couve-lombarda	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Rolo de peru assado no forno desfiado com arroz e cubinhos de curgete ^{1,6,12}	920	220	13,9	3,5	14,7	0,9	8,6	0,8
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,1	0,3	10,9	1,0	6,1	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde	194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Cubinhos de frango estufados com alecrim e batata aos cubos no forno ^{5,6}	591	142	6,5	0,7	10,9	0,2	9,7	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com solha ⁴	366	87	2,2	0,3	10,9	1,0	5,1	0,3
Sopa	Sopa de nabo	192	46	1,2	0,2	7,1	0,8	1,0	0,1
Prato	Filete de solha no forno lascado com arroz branco e feijão-verde cozido picado ⁴	657	156	4,0	0,6	17,8	0,4	11,7	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ¹²Dióxido 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 Berçário / Creche
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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,1	0,3	10,9	1,0	6,1	0,2
Sopa	Creme de tomate	189	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Bifinhos de frango estufados em tomate desfiados com massa esparguete ^{1,3}	748	178	4,3	0,7	19,0	0,9	15,2	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	365	87	2,2	0,3	10,9	1,0	4,9	0,3
Sopa	Sopa de couve-galega	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Filete de pescada no forno lascado com batata esmagada e cubinhos de cenoura cozida ^{4,12}	372	88	1,2	0,2	12,8	1,1	6,5	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	376	89	2,0	0,3	10,9	1,1	6,1	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	194	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz malandrinho de aves desfiadas com couve branca cozida	692	164	3,2	0,6	19,3	0,6	14,1	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de tilápia ⁴	337	89	2,1	0,3	10,9	1,0	3,7	0,2
Sopa	Sopa de abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Prato	Massinha de tilápia com brócolos cozidos picados ^{1,3,4}	538	151	2,9	0,4	16,8	0,8	8,1	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa 1		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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ¹²Dióxido 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 Berçário / Creche
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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com solha ⁴	366	87	2,2	0,3	10,9	1,0	5,1	0,3
Sopa	Sopa de feijão-verde e feijão-branco	200	47	1,2	0,2	7,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Massinha de solha com repolho ^{1,3,4}	649	154	3,4	0,6	17,9	0,7	12,4	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,1	0,3	10,9	1,0	6,1	0,2
Sopa	Creme de couve-lombarda	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Arroz de aves no forno com cubinhos de cenoura cozidos	693	164	3,1	0,5	19,7	1,2	13,7	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	376	89	2,0	0,3	10,9	1,1	6,1	0,2
Sopa	Sopa de tomate	187	44	1,2	0,2	7,0	0,9	1,0	0,2
Prato	Peru estufado desfiado com batatinha assada aos cubinhos e feijão verde cozido picado	464	110	3,2	0,5	11,6	0,9	8,1	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	365	87	2,2	0,3	10,9	1,0	4,9	0,3
Sopa	Sopa de couve-galega	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Filete de pescada no forno lascarado com arroz de abóbora e couve-flor cozida picada ⁴	608	145	3,7	0,6	17,8	1,0	10,8	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,1	0,3	10,9	1,0	6,1	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	194	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Perninhas de frango estufadas desfiadas com massa fusilli e cubinhos de curgete ^{1,3}	805	192	7,8	1,3	17,3	0,7	12,5	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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 Berçário / Creche

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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com carne de vaca	422	100	3,7	0,9	12,0	1,1	4,0	0,2
Sopa	Sopa de abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Prato	Arroz de carne de vaca picada com molho de tomate no forno e feijão verde cozido picado	735	175	8,7	2,5	15,2	1,1	8,6	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de tilápia ⁴	337	89	2,1	0,3	10,9	1,0	3,7	0,2
Sopa	Sopa de nabo	192	46	1,2	0,2	7,1	0,8	1,0	0,1
Prato	Filete de tilápia assado lascado com arroz de couve lombarda ⁴	532	150	3,4	0,4	16,4	0,7	7,1	0,1
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	376	89	2,0	0,3	10,9	1,1	6,1	0,2
Sopa	Creme de feijão-verde	195	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Massinha de peru desfiado com cenoura ^{1,3}	767	183	7,2	1,7	15,9	1,0	13,1	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,1	0,3	10,9	1,0	6,1	0,2
Sopa	Sopa de couve-lombarda	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de frango salteadas desfiadas com cogumelos e arroz	756	179	4,9	0,8	18,7	0,4	14,6	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	365	87	2,2	0,3	10,9	1,0	4,9	0,3
Sopa	Sopa de tomate com lentilhas	286	68	1,4	0,2	10,4	1,0	2,6	0,1
Prato	Filete de pescada lascado no forno com molho de cenoura e batatinha esmagada ^{4,12}	376	89	1,2	0,2	13,0	1,1	6,6	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ¹²Dióxido 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 Berçário / Creche

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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com solha ⁴	366	87	2,2	0,3	10,9	1,0	5,1	0,3
Sopa	Sopa de couve-galega com ervilhas	199	47	1,2	0,2	7,2	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de solha no forno lascado com arroz de tomate e couve branca ⁴	616	146	3,8	0,6	16,7	0,6	10,9	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,1	0,3	10,9	1,0	6,1	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	194	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango estufado desfiado com massa, esparguete, cortada e cubinhos de curgete ^{1,3}	728	173	6,2	1,1	16,0	0,7	13,0	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	365	87	2,2	0,3	10,9	1,0	4,9	0,3
Sopa	Sopa de abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Prato	Salada colorida de batata aos cubinhos com macedónia de legumes e pescada lascada ^{2,4,12}	360	85	0,4	0,1	12,5	0,8	7,2	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,1	0,3	10,9	1,0	6,1	0,2
Sopa	Creme de nabo	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Estufado de aves (frango e peru) desfiadas com arroz e feijão-verde picado	612	145	3,2	0,6	15,9	0,9	12,6	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	376	89	2,0	0,3	10,9	1,1	6,1	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde	194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Peru estufado desfiado com massa espiral e couve-flor cozida picada ^{1,3}	696	165	4,5	0,8	16,7	1,3	13,8	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ¹²Dióxido 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 Berçário / Creche
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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	375	89	2,1	0,3	10,9	1,2	6,0	0,2
Sopa Prato	Sopa de couve-lombarda Peru estufado desfiado com esparguete cortado e couve branca cozidos ^{1,3}	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de alabote ⁴	366	87	2,2	0,3	10,9	1,0	5,1	0,3
Sopa Prato	Sopa de tomate com grão Filete de pescada no forno lascado com batata esmagada e cubinhos de abóbora ^{4,12}	208	49	1,3	0,2	7,4	0,8	1,4	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa Prato	Sopa de couve-galega Frango guisado desfiado com cogumelos e arroz	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	365	87	2,2	0,3	10,9	1,0	4,9	0,3
Sopa Prato	Sopa de brócolos Massinha tricolor cozida com filetes de pescada cozida lascada e cubinhos de cenoura e curgete ^{1,2,4,6,10}	194	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopa Prato	Feriado	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
Sobremesa 1		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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido 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