

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB2/3

Semana de 4 a 8 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 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  | 183        | 44           | 0,8         | 0,0            | 6,2       | 1,1           | 1,6          | 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          | Coxa de peru estufada com laranja, batata e curgete salteada                                    | 428        | 101          | 2,6         | 0,5            | 8,1       | 1,4           | 10,9         | 0,3        |
| Vegetariana    | Feijão branco estufado com tomate, cenoura, couve-lombarda e batata                             | 352        | 84           | 1,6         | 0,2            | 12,9      | 1,1           | 3,0          | 0,4        |
| 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           | Creme de tomate   | 209        | 50           | 1,0         | 0,1            | 8,5       | 1,0           | 1,2          | 0,1        |
| Prato          | Lombinhos de bacalhau fresco no forno com arroz de feijão <sup>4</sup>                          | 711        | 169          | 3,7         | 0,6            | 21,3      | 0,5           | 11,9         | 0,3        |
| Vegetariana    | Empadão de arroz com tofu e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) <sup>1,6</sup> | 691        | 164          | 4,7         | 1,0            | 22,3      | 0,6           | 7,3          | 0,3        |
| Salada         | Salada de couve roxa e milho  | 38         | 74           | 0,2         | 0,0            | 3,7       | 1,1           | 0,8          | 69,4       |
| Sobremesa      | Gelatina ananás d.i / kiwi  | 275        | 65           | 0,3         | 0,1            | 14,2      | 12,8          | 0,6          | 0,1        |
| <b>Sexta</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>     | 1008       | 239          | 3,2         | 0,7            | 30,0      | 5,4           | 19,7         | 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        |

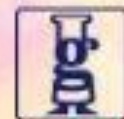
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. Para quem 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB2/3

Semana de 11 a 15 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 brócolos   | 215        | 51           | 1,0         | 0,1            | 8,6       | 1,0           | 1,3          | 0,1        |
| Prato          | Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>            | 918        | 217          | 2,9         | 0,4            | 38,9      | 0,7           | 8,4          | 0,4        |
| Vegetariana    | Grão-de-bico e legumes assados com arroz de ervilhas                                       | 626        | 149          | 5,7         | 0,9            | 20,4      | 1,0           | 3,3          | 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>       | 772        | 183          | 6,1         | 1,1            | 26,0      | 1,5           | 5,9          | 0,5        |
| Salada         | Brócolos e couve-flor  | 160        | 38           | 0,4         | 0,0            | 4,7       | 1,3           | 2,0          | 0,5        |
| Sobremesa      | Pera / diospiro  | 244        | 58           | 0,2         | 0,0            | 12,6      | 12,6          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Quarta</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 batata assada <sup>2,4,14</sup>                              | 739        | 177          | 11,3        | 2,1            | 10,1      | 0,7           | 8,2          | 0,1        |
| Vegetariana    | Gratinado de couve-flor com soja, batata, molho branco e tomate <sup>1,6,8,11</sup>        | 453        | 108          | 2,2         | 0,3            | 14,1      | 2,3           | 6,3          | 0,2        |
| Salada         | Feijão-verde e cenoura   | 137        | 33           | 0,1         | 0,0            | 2,0       | 2,5           | 1,3          | 0,5        |
| Sobremesa      | Kiwi / maçã  | 260        | 62           | 0,5         | 0,1            | 12,0      | 12,0          | 0,7          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de feijão-verde   | 217        | 51           | 1,0         | 0,1            | 8,4       | 1,0           | 1,3          | 0,1        |
| Prato          | Rancho (carne de porco e frango, grão-de-bico, macarrão, cenoura e repolho) <sup>1,3</sup> | 746        | 177          | 5,3         | 1,4            | 19,4      | 1,0           | 12,2         | 0,2        |
| Vegetariana    | Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1,6,10</sup> | 725        | 172          | 3,6         | 0,8            | 27,9      | 2,3           | 6,0          | 0,3        |
| Salada         | Salada de pepino e cebola  | 82         | 19           | 0,5         | 0,2            | 2,0       | 1,7           | 1,3          | 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 couve-lombarda  | 214        | 51           | 1,0         | 0,1            | 8,6       | 0,9           | 1,3          | 0,1        |
| Prato          | Rolo de carne 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        |

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>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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB2/3

Semana de 18 a 22 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           | 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> | 732        | 174          | 5,3         | 1,0            | 21,3      | 1,9           | 9,1          | 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>  | 385        | 91           | 1,8         | 0,3            | 11,8      | 1,0           | 7,1          | 0,2        |
| Vegetariana    | Feijão branco com legumes e batata no forno (feijão branco estufado com cogumelos, cenoura, milho e batata)   | 421        | 114          | 3,1         | 0,4            | 14,7      | 1,4           | 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   | 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            | 8,6       | 1,0           | 1,3          | 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   | 174        | 42           | 0,4         | 0,0            | 3,1       | 1,2           | 1,8          | 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>   | 668        | 158          | 2,5         | 0,4            | 27,6      | 2,0           | 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           | Sopa de nabo com feijão catarino  | 225        | 53           | 0,9         | 0,1            | 8,6       | 0,9           | 1,8          | 0,2        |
| Prato          | Carne de porco estufada com tomilho e arroz de cenoura  | 895        | 213          | 9,6         | 2,8            | 18,4      | 0,6           | 12,9         | 0,3        |
| Vegetariana    | Lentilhas no forno com legumes (lentilhas estufadas com brócolos e curgete) com arroz de cenoura  | 934        | 222          | 4,0         | 0,5            | 36,3      | 1,7           | 8,1          | 0,2        |
| 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        |

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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB2/3

Semana de 25 a 29 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 feijão-verde e feijão-branco  | 225        | 53           | 1,0         | 0,1            | 8,6       | 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>   | 723        | 189          | 5,7         | 2,0            | 15,9      | 0,9           | 14,9         | 0,3        |
| Vegetariana    | Empadão de arroz de soja com legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) <sup>1,6,8,11</sup>     | 905        | 214          | 2,3         | 0,4            | 28,6      | 4,8           | 16,9         | 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   | 725        | 173          | 9,8         | 3,3            | 10,6      | 0,6           | 9,9          | 0,2        |
| Vegetariana    | Feijão branco estufado com cenoura e couve-lombarda com batata ao cubo no forno                           | 547        | 131          | 5,6         | 1,7            | 15,6      | 1,2           | 2,7          | 0,3        |
| Salada         | Salada de couve roxa e milho  | 38         | 74           | 0,2         | 0,0            | 3,7       | 1,1           | 0,8          | 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            | 8,6       | 1,0           | 1,3          | 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB2/3

Semana de 1 a 5 de junho 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   | 210        | 50           | 1,0         | 0,1            | 8,7       | 0,9           | 1,2          | 0,1        |
| Prato          | Gertal burger (pão hambúrguer, hambúrguer de vaca, queijo, alface e batata pala-pala) <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup> | 1295       | 309          | 15,0        | 2,3            | 29,4      | 0,8           | 13,1         | 0,7        |
| Vegetariana    | Grão-de-bico estufado com legumes (abóbora, beringela e curgete) e arroz branco com arroz branco                    | 672        | 159          | 3,8         | 0,6            | 26,1      | 1,2           | 4,1          | 0,4        |
| Salada         | Salada de couve roxa e cebola   | 116        | 27           | 0,1         | 0,0            | 3,7       | 0,6           | 1,7          | 0,0        |
| Sobremesa      | Mousse de chocolate / pera <sup>7</sup>   | 504        | 120          | 5,6         | 3,5            | 14,1      | 13,7          | 2,4          | 0,1        |
| <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  | 183        | 44           | 0,8         | 0,0            | 6,2       | 1,1           | 1,6          | 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   | 218        | 52           | 1,0         | 0,1            | 8,6       | 1,0           | 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  | 142        | 34           | 0,0         | 0,0            | 3,5       | 1,5           | 2,4          | 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           |   | 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        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de tomate com lentilhas  | 349        | 83           | 1,3         | 0,2            | 13,2      | 1,3           | 3,5          | 0,1        |
| Prato          | Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>                          | 935        | 222          | 5,9         | 0,8            | 31,8      | 0,9           | 9,8          | 0,8        |
| 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>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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB2/3

Semana de 8 a 12 de junho 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   | 225        | 53           | 1,0         | 0,1            | 9,0       | 0,8           | 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            | 8,6       | 1,0           | 1,3          | 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>                     | 635        | 151          | 4,4         | 0,8            | 22,1      | 1,2           | 5,2          | 0,4        |
| Salada         | Feijão-verde cozido   | 162        | 39           | 0,1         | 0,0            | 0,0       | 1,2           | 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           |   | 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        |
| <b>Quinta</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>Sexta</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 e repolho)                       | 740        | 177          | 8,2         | 2,0            | 12,0      | 0,5           | 12,9         | 0,4        |
| Vegetariana    | Chili vegetariano com arroz   | 773        | 211          | 2,7         | 0,4            | 35,0      | 1,5           | 4,7          | 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        |

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>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA Restaurante EB2/3 Semana de 15 a 19 de junho 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  | 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> | 697        | 202          | 5,3         | 1,0            | 24,3      | 2,2           | 5,7          | 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          | Filetes 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>                               | 465        | 111          | 3,8         | 0,7            | 13,5      | 1,3           | 4,5          | 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          | Caçarola de novilho com feijão, cogumelos e arroz   | 628        | 150          | 6,5         | 2,1            | 9,8       | 0,4           | 12,4         | 0,5        |
| 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            | 8,6       | 1,0           | 1,3          | 0,1        |
| Prato          | Bacalhau com natas <sup>1,4,7</sup>   | 644        | 154          | 8,3         | 3,7            | 13,4      | 0,7           | 5,6          | 0,3        |
| Vegetariana    | Salada quente com massa tricolor, ervilhas, curgete, cenoura e cogumelos <sup>1,6,10</sup>      | 820        | 194          | 4,7         | 0,9            | 30,8      | 1,9           | 6,7          | 0,7        |
| Salada         | Brócolos cozidos  | 142        | 34           | 0,0         | 0,0            | 3,5       | 1,5           | 2,4          | 0,5        |
| Sobremesa      | Clementina / pera   | 211        | 50           | 0,3         | 0,0            | 10,2      | 10,2          | 0,5          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de abóbora  | 217        | 51           | 1,0         | 0,1            | 9,0       | 1,0           | 1,2          | 0,1        |
| Prato          | Perna de frango assada com arroz de abóbora   | 816        | 193          | 4,7         | 0,8            | 24,0      | 0,6           | 13,7         | 0,3        |
| Vegetariana    | Seitan estufado com legumes e arroz de abóbora <sup>1,6</sup>                                   | 812        | 193          | 5,6         | 1,0            | 23,4      | 0,9           | 11,8         | 0,2        |
| Salada         | Salada de tomate  | 95         | 23           | 0,3         | 0,0            | 3,5       | 3,5           | 0,8          | 0,0        |
| Sobremesa      | Gelatina ananás d.i / laranja   | 250        | 59           | 0,1         | 0,0            | 13,4      | 12,0          | 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>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