

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Ementa EB1

Semana de 22 a 26 de junho 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	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>	1039	247	10,6	3,9	24,6	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	183	44	0,8	0,0	6,2	1,1	1,6	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 batata e curgete salteada	555	133	6,5	1,8	12,2	0,8	5,9	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura, couve-lombarda e batata	372	89	2,0	0,3	13,3	1,1	3,0	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Pera / Banana	238	56	0,2	0,0	12,2	12,2	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de tomate	200	47	1,1	0,2	7,8	0,9	1,1	0,2
Prato	Lombinhos de bacalhau fresco no forno com arroz de feijão <sup>4</sup>	693	164	3,6	0,6	19,5	0,4	13,0	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) <sup>1,6</sup>	717	171	5,2	1,1	22,5	0,6	7,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	122	229	0,6	0,1	11,5	3,3	2,5	1,1
Sobremesa	Kiwi / maçã	261	62	0,5	0,1	12,2	12,2	0,6	0,0
<b>Sexta</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>	1028	244	3,8	0,8	30,0	5,3	19,6	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

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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA Ementa EB1 Semana de 29 de junho a 3 de julho 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	208	49	1,1	0,2	8,1	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>	951	225	3,3	0,5	40,2	0,7	8,1	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico e legumes assados com arroz de ervilhas <sup>9,10,11</sup>	798	190	7,4	1,1	25,0	1,2	4,7	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>	776	184	6,0	1,1	26,2	1,5	5,9	0,6
Salada	Brócolos e couve-flor	160	38	0,3	0,0	4,6	1,3	2,0	0,6
Sobremesa	Pera / laranja	200	47	0,3	0,0	9,1	9,1	0,7	0,0
<b>Quarta</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 batata assada <sup>2,4,14</sup>	695	166	9,9	1,8	11,7	0,8	7,1	0,2
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja, batata, molho branco e tomate <sup>1,6,8,11</sup>	453	108	2,2	0,3	14,2	2,2	6,0	0,2
Salada	Feijão-verde e cenoura	137	33	0,1	0,0	2,0	2,5	1,3	0,6
Sobremesa	Kiwi / maçã	261	62	0,5	0,1	12,2	12,2	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	210	50	1,1	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Rancho (carne de porco e frango, grão-de-bico, macarrão, cenoura e repolho) <sup>1,3</sup>	762	181	5,8	1,5	18,9	0,9	12,7	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1,6,10</sup>	749	177	3,7	0,8	28,9	2,3	6,1	0,3
Salada	Salada de pepino e cebola	82	19	0,5	0,1	2,1	1,8	1,3	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 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

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>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

Ementa EB1

Semana de 6 a 10 de julho de 2026

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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>	677	161	4,7	0,9	19,9	1,9	8,7	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 / banana	303	72	0,4	0,0	14,7	13,8	0,9	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>	398	94	1,6	0,2	12,2	0,9	7,0	0,2
Vegetariana	Feijão branco com legumes e batata no forno (feijão branco estufado com cogumelos, cenoura, milho e batata)	446	116	3,6	0,5	15,1	1,3	2,8	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	1,1	0,2	8,1	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	174	42	0,4	0,0	3,1	1,2	1,8	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>	676	160	2,9	0,5	27,1	2,0	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	Sopa de nabo com feijão catarino	219	52	1,1	0,2	8,0	0,8	1,6	0,3
Prato	Pá de porco assada com tomilho e arroz de cenoura	952	227	10,2	2,8	21,1	0,8	12,2	0,4
Vegetariana	Lentilhas no forno com legumes (lentilhas estufadas com brócolos e curgete) com arroz de cenoura	925	220	4,6	0,6	35,3	1,7	7,5	0,3
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

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

Ementa EB1

Semana de 13 a 17 de julho 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	215	51	1,1	0,2	8,0	0,8	1,3	0,1
Prato	Atum com feijão frade, molho verde e arroz <sup>4,12</sup>	994	237	9,7	1,5	23,4	0,7	12,9	0,9
Vegetariana	Salada de feijão frade com legumes e arroz	896	213	6,9	1,1	29,2	0,6	7,0	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	Massada de aves com cenoura, ervilhas e milho no forno <sup>1,6,10</sup>	693	192	2,8	0,5	20,1	2,3	15,2	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	898	213	2,6	0,6	25,1	5,7	19,2	0,3
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	Rojõezinhos estufados com batata ao cubo no forno	724	173	9,9	3,1	11,6	0,6	8,8	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve-lombarda com batata ao cubo no forno	583	139	6,6	1,9	15,8	1,1	2,6	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	122	229	0,6	0,1	11,5	3,3	2,5	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	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Frango salteado com massa fusilli <sup>1,3</sup>	868	206	4,3	0,8	22,8	0,8	18,1	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 / laranja	200	47	0,3	0,0	9,1	9,1	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

Ementa EB1

Semana de 20 a 24 de julho 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	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>	1039	247	10,6	3,9	24,6	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	183	44	0,8	0,0	6,2	1,1	1,6	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	210	50	1,2	0,2	8,0	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	142	34	0,0	0,0	3,5	1,5	2,4	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	1024	262	5,1	0,7	40,0	1,9	8,4	0,3
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Pera / laranja	200	47	0,3	0,0	9,1	9,1	0,7	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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Ementa EB1

Semana de 27 a 31 de julho 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	378	90	2,0	0,3	14,7	1,3	2,5	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	1,1	0,2	8,1	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>	657	156	4,8	0,9	22,5	1,2	5,3	0,5
Salada	Feijão-verde cozido	162	39	0,1	0,0	0,0	1,2	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 pescada no forno com batata assada <sup>4</sup>	445	106	2,9	0,4	12,2	0,8	7,2	0,2
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) no forno com feijão catarino e batata assada <sup>1,10,12</sup>	395	94	2,6	0,4	14,2	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 / laranja	200	47	0,3	0,0	9,1	9,1	0,7	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 e 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>	803	215	3,3	0,5	35,6	1,5	4,7	0,3
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	210	50	1,1	0,2	7,9	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>	1066	253	5,4	1,0	28,2	5,1	20,3	0,5
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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Ementa EB1

Semana de 3 a 7 de agosto 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	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>	727	205	5,5	1,0	25,4	2,2	5,8	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 panga 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>	477	114	4,1	0,8	13,4	1,2	4,7	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Pera / laranja	200	47	0,3	0,0	9,1	9,1	0,7	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	Perna de frango assada com arroz de abóbora	814	193	5,2	0,9	22,6	0,6	13,9	0,3
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com abóbora, curgete e arroz	908	216	7,5	1,1	31,1	0,8	4,8	0,6
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	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada com massa tricolor, lascas de cavala, curgete e cenoura <sup>1,4,6,10</sup>	1001	238	8,5	1,2	27,9	1,8	12,2	0,6
Vegetariana	Salada quente com massa tricolor, ervilhas, curgete, cenoura e cogumelos <sup>1,6,10</sup>	797	189	3,8	0,8	31,3	1,9	6,8	0,8
Salada	Brócolos cozidos	142	34	0,0	0,0	3,5	1,5	2,4	0,7
Sobremesa	Clementina / pera	210	50	0,3	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora	210	50	1,2	0,2	8,3	0,8	1,1	0,1
Prato	Caçarola de novilho com feijão, cogumelos e arroz	893	213	9,8	3,1	19,2	0,5	11,7	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com legumes e arroz de abóbora <sup>1,6</sup>	808	192	6,1	1,0	23,9	1,3	9,9	0,5
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã / laranja	233	55	0,3	0,0	11,0	11,0	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>6</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