

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA Restaurante EB2/3 Semana de 22 a 26 de junho de 2026 Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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>	1054	251	10,7	4,0	24,5	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	Espetada de peru no forno com batata e curgete salteada	576	138	7,4	2,3	9,9	0,6	7,5	0,2
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 / Banana	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>	617	146	2,9	0,5	16,2	0,4	13,3	0,2
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

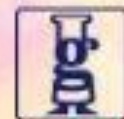
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. Para quem 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 Restaurante EB2/3 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	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 / laranja	200	47	0,3	0,0	9,1	9,1	0,7	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 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>6</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 6 a 10 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	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 / banana	372	88	0,2	0,0	20,2	18,7	0,7	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	Pá de porco assada com tomilho e arroz de cenoura	929	221	10,3	3,0	18,6	0,7	13,5	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 13 a 17 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	Sopa de feijão-verde e feijão-branco	225	53	1,0	0,1	8,6	0,9	1,5	0,1
Prato	Atum com feijão frade, molho verde e arroz <sup>4,12</sup>	839	200	10,0	1,5	16,3	0,7	10,4	0,9
Vegetariana	Salada de feijão frade com legumes e arroz	624	149	6,4	1,0	18,3	0,7	3,5	0,4
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	Massada de aves com cenoura, ervilhas e milho no forno <sup>1,6,10</sup>	680	195	2,8	0,5	20,3	2,3	14,6	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>	891	211	2,4	0,5	25,4	5,5	18,6	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	Frango salteado com massa fusilli <sup>1,3</sup>	817	193	3,5	0,7	20,7	0,7	19,2	0,3
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 / 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

Restaurante EB2/3

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	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	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	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	1018	270	4,4	0,6	40,9	2,1	9,0	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	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>6</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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB2/3

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	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	Sopa de abóbora	210	50	1,0	0,1	8,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada <sup>4</sup>	430	102	2,9	0,5	11,9	0,9	7,5	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 / laranja	200	47	0,3	0,0	9,1	9,1	0,7	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 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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	217	51	1,0	0,1	8,4	1,0	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>	968	229	3,2	0,7	27,5	5,0	20,0	0,4
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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB2/3

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	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	Filete de panga no forno com salada camponesa <sup>4,12</sup>	407	97	2,4	0,3	11,6	1,1	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 / laranja	200	47	0,3	0,0	9,1	9,1	0,7	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	Perna de frango assada com arroz de abóbora	816	193	4,7	0,8	24,0	0,6	13,7	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	8,6	1,0	1,3	0,1
Prato	Salada com massa tricolor, lascas de cavala, curgete e cenoura <sup>1,4,6,10</sup>	1024	243	9,4	1,4	27,6	1,8	12,1	0,5
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		887	212	10,1	3,4	16,9	0,4	12,9	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>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