

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA Ementa Berçário / Creche 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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Sopa de nabo com ervilhas	202	48	1,2	0,2	7,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de aves estufadas com massa esparguete cortado e cenoura ^{1,3}	647	153	3,1	0,6	16,1	1,5	14,6	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	363	86	2,2	0,3	10,9	1,1	4,9	0,3
Sopa	Sopa de feijão-verde	196	47	1,2	0,2	7,0	0,8	1,0	0,1
Prato	Filete de pescada assado lascado com arroz de couve lombarda ⁴	600	143	3,7	0,7	17,4	0,8	10,6	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	375	89	2,1	0,3	10,9	1,2	6,0	0,2
Sopa	Sopa de couve-lombarda	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Peru estufado picada com batata esmagada e cubinhos de curgete salteada ¹²	461	109	3,0	0,5	12,2	0,9	7,8	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com perca ⁴	204	48	1,3	0,2	6,4	0,6	2,5	0,1
Sopa	Creme de tomate	189	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Lombinhos de bacalhau fresco assados lascados com arroz e brócolos cozidos picados ⁴	628	149	3,4	0,5	17,8	0,6	11,2	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Sopa de couve-galega	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Massinha de frango desfiado com cenoura e repolho ^{1,3}	639	152	4,5	0,8	15,3	1,0	12,0	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA Ementa Berçário / Creche 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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	363	86	2,2	0,3	10,9	1,1	4,9	0,3
Sopa	Sopa de brócolos	195	46	1,2	0,2	7,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz de pescada lascada e abóbora ⁴	577	137	3,0	0,6	17,2	1,0	11,3	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Sopa de abóbora com grão-de-bico	211	50	1,3	0,2	7,6	0,7	1,4	0,3
Prato	Perna de frango estufada picada com massa espiral e couve-flor cozida picada ^{1,3}	736	175	5,8	1,0	17,8	0,9	12,5	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com salmão ⁴	495	118	5,9	1,1	10,9	1,1	4,6	0,2
Sopa	Sopa de nabo	192	46	1,2	0,2	7,1	0,8	1,0	0,1
Prato	Filete de salmão no forno lascado com batata cozida aos cubinhos e feijão-verde cozido picado ^{4,12}	564	134	6,6	1,2	11,8	0,9	6,0	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde	196	47	1,2	0,2	7,0	0,8	1,0	0,1
Prato	Estufado de aves (frango e peru) desfiadas com massa cotovelinhos e couve lombarda ^{1,6,10}	756	179	3,6	0,6	19,7	1,5	16,2	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	375	89	2,1	0,3	10,9	1,2	6,0	0,2
Sopa	Creme de couve-lombarda	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Peru assado no forno desfiado com arroz e cubinhos de curgete	562	133	3,8	0,7	5,2	0,6	19,5	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA Ementa Berçário / Creche 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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Creme de tomate	189	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Bifinhos de frango estufados em tomate desfiados com massa espiral ^{1,3}	756	179	4,1	0,7	19,7	0,8	15,2	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	363	86	2,2	0,3	10,9	1,1	4,9	0,3
Sopa	Sopa de couve-galega	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Filete de pescada no forno lascado com batata esmagada e cubinhos de cenoura cozida ^{4,12}	372	88	1,2	0,2	12,8	1,1	6,5	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	375	89	2,1	0,3	10,9	1,2	6,0	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	195	46	1,2	0,2	7,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz malandrinho de aves desfiadas com couve branca cozida	692	164	3,2	0,6	19,3	0,6	14,1	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de tilápia ⁴	335	89	2,1	0,3	10,9	1,1	3,6	0,2
Sopa	Sopa de abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Prato	Massinha de tilápia com brócolos cozidos picados ^{1,3,4}	539	151	2,8	0,4	17,1	0,9	7,9	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	375	89	2,1	0,3	10,9	1,2	6,0	0,2
Sopa	Sopa de nabo com feijão catarino	204	48	1,2	0,2	7,2	0,8	1,5	0,3
Prato	Peru assado desfiado com arroz de cenoura e feijão verde cozido picado	562	133	2,4	0,5	8,9	0,8	18,2	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA Ementa Berçário / Creche 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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com solha ⁴	364	86	2,2	0,3	10,9	1,1	5,1	0,3
Sopa	Sopa de feijão-verde e feijão-branco	202	48	1,2	0,2	7,1	0,8	1,2	0,2
Prato	Solha no forno com arroz ⁴	848	201	5,5	0,8	25,8	0,6	11,9	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Creme de couve-lombarda	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Massada de aves no forno com cubinhos de cenoura cozidos ^{1,6,10}	752	178	3,6	0,6	19,9	2,0	15,9	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	375	89	2,1	0,3	10,9	1,2	6,0	0,2
Sopa	Sopa de tomate	187	44	1,2	0,2	7,0	0,9	1,0	0,2
Prato	Peru estufado desfiado com batatinha assada aos cubinhos e feijão verde cozido picado	466	111	3,2	0,5	11,3	1,0	8,1	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	363	86	2,2	0,3	10,9	1,1	4,9	0,3
Sopa	Sopa de couve-galega	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Filete de pescada no forno lascado com arroz de abóbora e couve-flor cozida picada ⁴	614	146	3,8	0,6	18,2	0,7	10,5	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	195	46	1,2	0,2	7,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango salteado com massa fusilli e cubinhos de curgete ^{1,3}	805	192	7,8	1,3	17,3	0,7	12,5	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 Berçário / Creche

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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com carne de vaca	420	100	3,7	0,9	12,0	1,2	3,9	0,2
Sopa	Sopa de abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Prato	Arroz de carne de vaca picada com molho de tomate no forno e feijão verde cozido picado	738	176	8,7	2,5	14,8	1,2	8,6	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de tilápia ⁴	335	89	2,1	0,3	10,9	1,1	3,6	0,2
Sopa	Sopa de nabo	192	46	1,2	0,2	7,1	0,8	1,0	0,1
Prato	Filete de tilápia assado lascado com arroz de couve lombarda ⁴	532	150	3,4	0,4	16,4	0,7	7,1	0,1
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	375	89	2,1	0,3	10,9	1,2	6,0	0,2
Sopa	Creme de feijão-verde	196	47	1,3	0,2	7,1	0,8	1,0	0,1
Prato	Massinha de peru desfiado com cenoura ^{1,3}	767	183	7,2	1,7	15,9	1,0	13,1	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Sopa de couve-lombarda	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de frango salteadas desfiadas com cogumelos e arroz	756	179	4,9	0,8	18,7	0,4	14,6	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de salmão ⁴	495	118	5,9	1,1	10,9	1,1	4,6	0,2
Sopa	Sopa de tomate com lentilhas	286	68	1,4	0,2	10,4	1,0	2,6	0,1
Prato	Filete de salmão lascado no forno com molho de cenoura e batatinha esmagada ^{4,12}	581	138	6,9	1,3	12,5	1,0	6,1	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Ementa Berçário / Creche

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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com solha ⁴	364	86	2,2	0,3	10,9	1,1	5,1	0,3
Sopa	Sopa de couve-galega com ervilhas	204	48	1,2	0,2	7,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Filete de solha no forno lascado com arroz de tomate e couve branca ⁴	616	146	3,8	0,6	16,7	0,6	10,9	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	195	46	1,2	0,2	7,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango estufado desfiado com massa esparguete cortada e cubinhos de curgete ^{1,3}	728	173	6,2	1,1	16,0	0,7	13,0	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	363	86	2,2	0,3	10,9	1,1	4,9	0,3
Sopa	Sopa de abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Prato	Salada colorida de batata aos cubinhos com macedónia de legumes e pescada lascada ^{2,4,12}	362	86	0,4	0,1	12,6	0,9	7,1	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Creme de nabo	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Estufado de aves (frango e peru) desfiadas com arroz e feijão-verde picado	616	146	3,2	0,5	15,5	1,0	12,6	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	375	89	2,1	0,3	10,9	1,2	6,0	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde	196	47	1,2	0,2	7,0	0,8	1,0	0,1
Prato	Peru corado desfiado com massa espiral e couve-flor cozida picada ^{1,3}	718	171	7,7	2,1	10,3	0,6	14,8	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Ementa Berçário / Creche

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)
Segunda									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	378	90	2,1	0,3	10,9	1,1	6,0	0,2
Sopa	Sopa de couve-lombarda	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Frango estufado desfiado com esparguete cortado e cenoura e couve branca cozidos ^{1,3}	738	175	6,0	1,0	17,2	1,0	12,7	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de tilápia ⁴	335	89	2,1	0,3	10,9	1,1	3,6	0,2
Sopa	Sopa de tomate com grão	208	49	1,3	0,2	7,4	0,8	1,4	0,3
Prato	Filete de tilápia no forno lascado com batata esmagada e cubinhos de abóbora ^{4,12}	340	94	1,1	0,1	12,5	0,9	4,7	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com carne de vaca	420	100	3,7	0,9	12,0	1,2	3,9	0,2
Sopa	Sopa de couve-galega	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Frango assado desfiado com arroz de abóbora e feijão verde picado	697	166	4,3	0,7	17,5	0,6	13,0	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	363	86	2,2	0,3	10,9	1,1	4,9	0,3
Sopa	Sopa de brócolos	195	46	1,2	0,2	7,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Massinha tricolor cozida com filetes de pescada cozida lascada e cubinhos de cenoura e curgete ^{1,2,4,6,10}	689	163	3,8	0,7	18,6	1,2	13,6	0,6
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango ⁴	364	86	2,2	0,3	10,9	1,1	5,1	0,3
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Novilho guisado desfiado com cogumelos e arroz	716	170	5,5	1,3	18,9	0,5	11,0	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal