



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)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	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
Vegetariana	Feijão preto, curgete, cenoura, milho e couve branca estufados com esparguete ^{1,6,10}	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
Terça									
Sopa	Sopa de tomate com grão	229	54	1,1	0,2	8,6	1,0	1,7	0,2
Prato	Filete de pescada no forno com salada camponesa ^{4,12}	407	97	2,4	0,3	11,6	1,1	6,4	0,1
Vegetariana	Tirinhas de tofu salteadas com salada camponesa ^{1,6,12}	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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-galega	214	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Strogonoff de peru 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
Quinta									
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 salmão, curgete e cenoura ^{1,4,6,10}	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 ^{1,6,10}	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
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora	217	51	1,0	0,1	9,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Novilho guisado desfiado com cogumelos e arroz	887	212	10,1	3,4	16,9	0,4	12,9	0,3
Vegetariana	Seitan estufado com legumes e arroz de abóbora ^{1,6}	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: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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 10 a 14 de agosto de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora	210	50	1,0	0,1	8,7	0,9	1,2	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
Vegetariana	Gratinado de seitan e legumes com molho de cenoura e arroz ^{1,6}	783	187	7,6	1,3	20,4	1,3	8,4	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
Terça									
Sopa	Sopa de nabo	213	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4,8,13}	466	111	3,7	0,7	13,0	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
Quarta									
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
Quinta									
Sopa	Creme de tomate	209	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,2	0,1
Prato	Miminhos de pescada no forno com arroz e brocolos ⁴	737	175	4,2	0,6	21,8	0,5	11,9	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) ^{1,6}	697	166	4,7	1,0	22,6	0,6	7,4	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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega	214	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	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
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e macarrão ^{1,6,8,10,11}	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: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