



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 pescada 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 pescada no forno com salada camponesa ^{4,12}	407	97	2,4	0,3	11,6	1,1	6,4	0,1
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	Strogonoff de peru 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 salmão 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	Salada com massa tricolor, lascas de salmão, curgete e cenoura ^{1,4,6,10}	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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Ementa Berçário / Creche
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 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	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4,8,13}	466	111	3,7	0,7	13,0	0,9	5,7	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
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	Coxa de peru estufada 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 pescada 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	Miminhos de pescada assados lascados com arroz e brócolos cozidos picados ⁴	624	148	3,7	0,5	17,4	0,7	10,7	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
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, 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