



EMENTA

Setembro 2026

Todos os pratos serão acompanhados de legumes.
No EAA haverá saladas variadas fornecidas pelo staff. Tipo de legumes e vegetais: alface, tomate, cenoura, milho, couve-de-bruxelas, couve-roxa, beterraba, rúcula selvagem ou diversos tipos de feijão.

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./ Dom.
	1	2	3 Creme de legumes Guisado de frango e peru com legumes e massa tricolor Fruta da época	4 Sopa de couve flor Jardineira de vitela Fruta da época	5
					6
7 Sopa de feijão e couve Massa a bolonhesa (peru/frango) Fruta da época	8 Sopa de abobora Salada de atum ao natural com feijão fradinho, ovo raspado, molho verde, arroz branco Fruta da época	9 Creme de lentilhas Frango assado com pimentos com batata assada Gelatina	10 Sopa de nabo Filetes de bacalhau fresco com arroz de cenoura Fruta da época	11 Sopa de aipo Salada de peito de frango grelhado com arroz, ervilhas, milho Fruta da época	12
					13
14 Sopa de brócolos Carne de porco a alentejana Fruta da época	15 Sopa de feijão catarino Bacalhau a gomes de sã Fruta da época	16 Sopa de alface Strogonoff de peru Fruta da época	17 Sopa de couve de Bruxelas Lascas de salmão com espirais e macedónia de legumes Fruta da época	18 Sopa de feijão verde Ovos mexidos com cogumelos, salsa, tomate arroz branco Fruta da época	19
					20
21 Sopa de alho francês Arroz a valenciana Fruta da época	22 Creme de cenoura Filetes de pescada no forno com salada russa Fruta da época	23 Sopa de ervilhas Frango estufado com legumes (courgete, abobora) massa penne Leite creme	24 Sopa de agrião Massa tagliatelle com atum e molho de tomate Fruta da época	25 Sopa de feijão e nabiças Vitela estufada com cenoura e ervilhas e arroz Fruta da época	26
					27
28 Sopa de grão-de-bico e repolho Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta da época	29 Sopa de curgete Massada de peixe Fruta da época	30 Sopa de espinafres Rojões com arroz de ervilhas Fruta da época			

Alergénios: A sua refeição contém as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: (1) cereais que contêm glúten, (2) crustáceos, (3) ovos, (4) peixes, (5) amendoim, (6) soja, (7) leite, (8) frutos de casca rija, (9) aipo, (10) mostarda, (11) sementes de sésamo, (12) dióxido de enxofre e sulfitos, (13) tremço e, (14) moluscos.
Esta ementa é resultado de trabalho conjunto entre membros da Comissão de Pais, nutricionista da escola e a Direção do Colégio.

Consultadoria: nutricionista Márcia Gonçalves; Cédula profissional: 3726N

Aviso: a ementa está disponível on-line em www.escolaglobal.org e é afixada em cada estabelecimento de ensino; poderá sofrer ligeiras alterações pontuais.

Colégio das Terras de Santa Maria – Ensino Básico (2.º e 3.º Ciclos) e Ensino Secundário

Edifício Avó Aninhas – Ensino Pré-escolar e Ensino Básico (1.º Ciclo)

