



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Carne	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate ^{1,3}	947	226	9,4	3,1	21,8	1,1	13,0	0,2
Pescado	Pescada à Gomes de Sá com salada de alface e tomate ^{2,3,4,8,12,13}	428	102	3,1	0,5	11,5	0,9	6,5	0,2
Vegetariana	Quiche vegetatiana ^{1,6}	663	158	5,0	1,1	19,4	1,2	8,1	0,5
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa à lavrador	418	99	1,6	0,2	16,8	1,3	3,5	0,2
Carne	Pica pau com arroz e salada de alface e cenoura ^{1,4,6,7,8,9,10,12,13}	947	225	9,8	2,5	25,0	0,9	8,9	1,1
Pescado	Bolinhas de bacalhau com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	904	197	8,7	1,4	29,7	0,6	4,0	0,7
Vegetariana	Massa com tomate, cogumelos e tofu salteado ^{1,6,10}	719	171	7,5	1,5	17,5	1,8	7,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia	107	26	1,2	0,2	2,7	1,2	0,4	0,1
Carne	Frango estufado à primaveril com cenoura e ervilhas cozidas com arroz branco	678	160	3,5	0,6	20,2	0,8	11,8	0,3
Pescado	Solha grelhada com batatas salteadas e legumes cozidos ^{4,12}	389	92	1,2	0,2	13,1	1,0	6,5	0,2
Vegetariana	Omelete de cogumelos e legumes (ovo, cogumelos, cenoura, curgete e milho) ³	402	129	5,7	1,8	2,6	1,1	8,9	0,5
Sobremesa	Fruta variada	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	0,8	1,3	0,1
Carne	Roti de peru assado com arroz de cenoura	727	172	3,4	0,6	19,8	0,7	15,5	0,3
Pescado	Pescada à rosa do adro com batata cozida e salada de alface e couve roxa ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	424	100	1,5	0,2	13,6	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja e legumes (soja, couve, cenoura, curgete) ^{1,3,6,8,10,11,12}	997	236	2,8	0,5	28,2	5,8	21,0	0,3
Sobremesa	Fruta variada ou pudim ⁷	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho	215	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,2	0,1
Carne	Bife de frango grelhado com massa espiral e salada de alface e cenoura ^{1,3}	713	168	1,7	0,4	19,6	0,9	18,0	0,3
Pescado	Bacalhau fresco cozido com batata, cenoura e couve ^{4,12}	343	81	0,2	0,0	11,1	0,8	8,2	0,2
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas, cogumelos e cenoura com arroz branco ^{1,6}	891	211	4,9	0,7	36,2	1,1	4,9	0,5
Sobremesa	Fruta variada	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB2/3

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	217	51	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Carne	Hambúrguer de vaca com arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,12}	781	186	5,9	1,6	21,9	1,0	11,0	0,3
Pescado	Massa espiral com atum, milho, ervilhas e cenoura ^{1,3,4}	943	259	6,0	0,9	30,5	1,9	12,8	0,9
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, ervilhas e arroz branco ^{1,6,8,11}	1043	247	3,6	0,6	32,5	4,8	18,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão	422	100	1,7	0,2	16,8	1,2	3,6	0,2
Carne	Arroz de aves gratinado no forno com queijo com salada de alface e cenoura ⁷	757	180	5,9	2,1	15,8	0,5	15,6	0,3
Pescado	Abrótea estufada ao natural com batata cozida e couve branca salteada ^{4,12}	404	96	2,2	0,3	11,8	0,8	6,7	0,2
Vegetariana	Caldeirada de legumes e feijão ¹²	418	99	1,1	0,1	17,8	1,1	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta variada ou gelatina	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Carne	Esparguete com carnes ao natural, ervilhas e cenoura (pá de porco e carne de vaca) ^{1,3}	873	208	8,6	2,8	19,6	1,1	12,3	0,2
Pescado	Rissóis de pescada com salada de feijão-frade e salada de cebola e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1065	254	10,4	2,0	29,6	3,5	8,8	0,6
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz (couve, cenoura e alho-francês) ^{1,3}	730	203	9,9	1,7	17,2	1,5	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho	215	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,2	0,1
Carne	Pá de porco assada com laranja, arroz de forno e salada de couve roxa e pepino ^{6,7}	841	200	9,6	2,9	16,2	1,3	11,8	0,4
Pescado	Fogonero estufado com cenoura, ervilhas e arroz ⁴	552	130	2,4	0,3	16,0	0,6	10,5	0,5
Vegetariana	Bolonesa de soja (soja e esparguete) com salada de couve roxa e pepino ^{1,3,6,8,10,11,12}	984	233	2,7	0,5	27,8	5,8	20,7	0,1
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	0,8	1,3	0,1
Carne	Feijoada à portuguesa com arroz branco	812	193	6,0	1,8	20,5	0,8	12,3	0,2
Pescado	Arroz de cavala com salada de tomate e cebola ^{4,6}	947	225	9,2	1,2	26,5	1,2	8,9	0,3
Vegetariana	Salada camponesa de grão-de-bico (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ¹²	561	133	2,5	0,3	21,5	1,6	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta variada	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 5 a 9 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Carne	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pescado		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho	215	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,2	0,1
Carne	Almôndegas de vaca estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,12}	795	189	7,4	1,8	21,6	1,6	8,4	0,7
Pescado	Solha no forno com batatas salteadas e legumes (cenoura e couve) ^{4,12}	417	99	2,3	0,3	12,7	1,0	6,2	0,2
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas e cogumelos com esparguete ^{1,6,10}	999	236	5,3	1,0	39,0	2,0	8,0	0,6
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	0,8	1,3	0,1
Carne	Chili de carne (feijão preto) com arroz e salada de alface e cenoura ¹²	984	233	8,1	2,6	24,7	0,6	15,1	0,2
Pescado	Saladinha de salmão com macedónia e arroz ⁴	947	226	12,0	2,2	19,7	0,9	8,9	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes e arroz branco (macedónia de legumes) ^{1,6}	761	181	5,8	1,1	23,8	1,2	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde	222	53	1,1	0,2	8,9	0,6	1,4	0,1
Carne	Perna de frango grelhada com arroz de macedónia	743	176	2,8	0,5	22,7	0,7	14,4	0,4
Pescado	Bacalhau fresco gratinado com broa, batatas salteadas e salada mista ^{1,4,12}	443	105	1,7	0,3	14,0	0,7	7,7	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete com salada mista ^{1,3,10,12}	1018	242	3,8	0,6	39,4	2,8	9,9	0,2
Sobremesa	Fruta variada ou pudim ⁷	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Carne	Croquetes de carne com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1220	291	13,7	3,7	34,0	1,5	7,4	0,9
Pescado	Pescada grelhada com batatas salteadas e couve-flor ^{4,12}	372	88	1,2	0,2	11,5	0,8	7,1	0,2
Vegetariana	Chili vegetariano (soja, couve e cenoura) ^{1,6,8,11}	1064	253	2,9	0,4	32,0	4,7	21,7	0,3
Sobremesa	Fruta variada	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	0,8	1,3	0,1
Carne	Panados de frango no forno com esparguete estufado em tomate ^{1,3,6,7,11}	1166	278	12,9	2,3	28,4	1,1	11,4	1,0
Pescado	Arroz de cavala com macedónia e milho ^{4,6}	822	233	7,7	1,0	24,9	1,8	7,4	0,4
Vegetariana	Massa com tomate, cogumelos e tofu salteado ^{1,6,10}	719	171	7,5	1,5	17,5	1,8	7,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia	218	52	1,0	0,1	8,8	1,0	1,1	0,1
Carne	Carne de porco à alentejana ¹⁴	846	203	13,5	3,8	9,5	0,5	10,1	0,2
Pescado	Salmão grelhado com batatas salteadas e legumes (feijão-verde) ^{2,4,12,14}	611	146	7,9	1,5	10,6	0,8	6,9	0,2
Vegetariana	Wrap de legumes e queijo ralado (cenoura, curgete e milho) ^{1,7}	908	258	8,2	4,5	27,5	2,0	8,8	1,1
Sobremesa	Fruta variada	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Carne	Frango assado à passarinho com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ¹²	654	155	5,5	0,9	19,5	1,0	6,5	0,2
Pescado	Saladinha de paloco com grão-de-bico e ovo raspado ^{3,4,12}	527	125	2,4	0,4	17,3	1,2	7,4	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos com arroz de cenoura	934	222	5,9	0,8	33,0	1,5	7,6	0,4
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e legumes	217	51	1,0	0,1	9,0	1,0	1,2	0,1
Carne	Arroz à valenciana (frango, porco, argola de pota, macedónia de legumes) ^{1,2,3,4,7,14}	737	175	5,2	1,4	19,1	0,5	12,7	0,5
Pescado	Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo e salsa) com salada de cenoura raspada e alface ^{2,3,4,8,12,13}	429	102	3,1	0,5	11,5	0,9	6,5	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes (ovo, milho, cenoura e couve) ^{1,3,6,7}	442	144	13,3	5,6	11,3	1,7	6,6	0,7
Sobremesa	Fruta variada ou gelatina	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Carne	Saladinha de frango com fruta e massa à primaveril com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,7,9,10,12}	617	146	3,0	0,8	20,0	3,8	9,0	0,2
Pescado	Lombinhos de perca no forno com batatas salteadas e salada mista ^{4,12}	410	97	2,2	0,3	12,4	0,9	6,3	0,2
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	1113	266	12,5	1,8	33,6	4,3	3,8	0,7
Sobremesa	Fruta variada	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 19 a 23 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	217	51	1,0	0,1	9,0	1,0	1,2	0,1
Carne	Nuggets de frango com massa espiral e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1321	316	16,1	2,5	31,7	2,7	10,1	1,2
Pescado	Filete de tilápia gratinado com arroz de legumes (cenoura e couve) ⁴	586	169	3,5	0,4	18,3	0,6	8,3	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, tofu, tomate, pimento, feijão catarino, ervilhas e cogumelos) ^{1,6}	823	196	5,4	1,0	26,8	1,0	9,2	0,4
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Carne	Perna de frango grelhada com arroz de cenoura	744	176	2,8	0,6	22,6	0,7	14,7	0,4
Pescado	Bacalhau fresco à Gomes de Sá com salada de tomate e cebola ^{3,4,8,12,13}	409	97	2,6	0,5	10,6	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes (ovo, alho-francês, cenoura, batata, tomate, couve, pimentos e cebola) ³	463	111	5,6	1,8	8,4	1,0	5,3	0,2
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	0,8	1,3	0,1
Carne	Massa à lavrador (pá de porco, carne de vaca, couve, cenoura e feijão) ^{1,3,6,7}	951	227	9,1	2,9	21,4	0,8	14,5	0,2
Pescado	Abrótea estufada com cenoura, ervilhas e arroz ⁴	602	143	2,7	0,4	18,4	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Ratatouille de curgete (feijão, cogumelos, beringela) com arroz ^{1,10,12}	741	176	3,4	0,5	29,9	1,1	5,9	0,5
Sobremesa	Fruta variada	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa à portuguesa	418	99	1,6	0,2	16,8	1,3	3,5	0,2
Carne	Strogonoff de vaca estufado com esparguete ^{1,3,7}	919	219	10,2	3,8	18,9	1,0	12,5	0,3
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz de legumes e salada de cenoura e couve roxa ^{1,3,4}	789	188	7,2	1,2	20,4	1,0	9,7	0,5
Vegetariana	Ovos mexidos com legumes e arroz (couve, alho francês e cenoura) ³	712	169	5,3	1,5	21,0	0,9	8,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada ou gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho	215	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,2	0,1
Carne	Feijoada à brasileira ^{1,3,6,7}	988	235	11,2	3,1	17,6	0,2	15,6	0,4
Pescado	Red fish assado com batata e legumes salteados (feijão-verde) ^{4,12}	470	112	3,8	0,6	11,7	0,9	6,7	0,2
Vegetariana	Tofu à primavera com ervilhas, cenoura e esparguete ^{1,6,10}	836	199	6,3	1,4	24,6	1,9	10,0	0,3
Sobremesa	Fruta variada	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 26 a 30 de outubro 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
Carne	Rissóis de carne com arroz de tomate e salada de alface e beterraba ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1067	254	10,6	2,4	33,9	2,5	5,2	0,6
Pescado	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes salteados (cenoura e couve) ^{4,12}	427	101	2,8	0,4	11,3	0,9	7,1	0,2
Vegetariana	Strogonoff de soja com legumes e arroz (brócolos e cenoura) ^{1,6,8,11}	851	202	2,9	0,4	26,0	4,1	15,2	0,5
Sobremesa	Fruta variada	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres	207	49	1,0	0,1	8,3	0,8	1,4	0,1
Carne	Rancho à moda do chefe (carne de vaca e frango, massa, grão, cenoura e couve) ^{1,3}	943	224	6,6	1,9	24,4	1,3	15,0	0,2
Pescado	Bacalhau com natas com salada de alface e milho ^{1,4,7}	609	163	7,8	3,4	13,4	0,9	5,4	0,3
Vegetariana	Lasanha de cogumelos, cenoura e alho-francês com molho de tomate e manjeriço ^{1,3,6,7,10}	707	168	3,5	1,4	26,4	1,3	7,1	0,4
Sobremesa	Fruta variada ou pudim ⁷	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Carne	Frango assado ao natural com arroz de macedónia	735	174	2,7	0,5	23,7	0,8	13,0	0,3
Pescado	Solha grelhada com arroz de brócolos ⁴	722	170	2,3	0,4	24,1	0,5	12,9	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz (alho-francês, cenoura e couve) ¹	468	163	2,8	0,4	19,6	2,0	3,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa camponesa	400	95	1,6	0,2	16,1	1,4	3,3	0,2
Carne	Pá de porco assada ao natural com esparguete e cenoura raspada e couve roxa ^{1,3}	920	219	10,2	3,1	17,1	1,0	14,3	0,4
Pescado	Tilápia à zé do pipó no forno com puré com salada de cenoura e couve roxa ^{3,4,7,10,12}	400	112	6,2	1,1	5,4	0,7	4,3	0,2
Vegetariana	Chili vegetariano com salada de cenoura e couve roxa	724	172	1,9	0,3	31,1	1,2	7,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	858	203	1,9	0,5	27,1	1,9	18,6	0,9
Carne	Espetada de peru com laranja com arroz de forno com salada de pepino e tomate ^{6,7}	808	193	9,2	3,2	16,7	1,6	10,6	0,3
Pescado	Filete de Alabote estufado ao natural com batatas salteadas e legumes cozidos ^{4,12}	415	98	2,2	0,3	12,6	0,9	6,5	0,2
Vegetariana	Salada camponesa de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6,12}	429	102	2,5	0,5	14,1	1,1	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta variada	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 2 a 6 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	217	51	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Carne	Costeletas de porco à salsicheiro com arroz branco e salada de alface e couve roxa ^{1,6,7,9,10,12}	1081	259	16,2	3,9	17,3	0,5	10,9	0,5
Pescado	Salada de feijão-frade com atum ^{4,12}	1101	261	8,5	1,4	24,4	0,2	19,6	0,9
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, curgete e pimentos) ^{3,4,8,13}	786	189	12,1	1,7	13,1	1,0	5,8	0,6
Sobremesa	Fruta variada	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	0,8	1,3	0,1
Carne	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,12}	805	192	7,2	2,8	23,0	1,5	8,3	0,7
Pescado	Red fish assado com batata assada e arroz ^{4,12}	580	138	3,7	0,6	16,7	0,8	9,0	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com cenoura e couve ^{1,3,6,8,10,11,12}	1014	240	2,8	0,5	28,8	6,2	21,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	215	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Carne	Frango corado com esparguete ^{1,3}	844	200	4,7	0,9	23,2	1,1	15,6	0,4
Pescado	Petengas com arroz de feijão e cenoura ⁴	921	219	6,3	1,5	25,8	0,6	14,6	0,3
Vegetariana	Arroz salteado com cogumelos, lentilhas e curgete	1043	247	2,9	0,4	44,4	1,2	8,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada ou gelatina	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	210	50	1,0	0,1	8,4	0,8	1,3	0,1
Carne	Rojões à portuguesa (pá de porco, batata e pickles) com salada de alface e beterraba ^{4,8,12,13}	783	187	9,0	3,0	14,6	0,6	11,1	0,3
Pescado	Filetes de pescada gratinados com arroz e legumes (repolho e cenoura) ⁴	685	163	3,8	0,6	18,5	0,5	12,6	0,7
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, ervilhas e cenoura) ^{1,6,12}	395	94	2,3	0,5	13,2	1,2	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta variada	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	222	53	1,1	0,2	8,9	0,6	1,4	0,1
Carne	Saladinha de peru com massa espiral ao natural com legumes salteados ^{1,3}	763	181	4,2	0,8	18,4	1,2	16,7	0,3
Pescado	Tirinhas de pota com arroz de tomate e salada de cenoura raspada e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	948	247	12,1	1,7	22,6	1,7	7,2	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz e legumes salteados ^{1,6,8,11}	975	231	4,8	0,7	28,0	4,1	16,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 9 a 13 de novembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Carne	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate ^{1,3}	947	226	9,4	3,1	21,8	1,1	13,0	0,2
Pescado	Pescada à Gomes de Sá com salada de alface e tomate ^{2,3,4,8,12,13}	428	102	3,1	0,5	11,5	0,9	6,5	0,2
Vegetariana	Quiche vegetatiana ^{1,6}	663	158	5,0	1,1	19,4	1,2	8,1	0,5
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa à lavrador	418	99	1,6	0,2	16,8	1,3	3,5	0,2
Carne	Pica pau com arroz e salada de alface e cenoura ^{1,4,6,7,8,9,10,12,13}	947	225	9,8	2,5	25,0	0,9	8,9	1,1
Pescado	Bolinhas de bacalhau com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	904	197	8,7	1,4	29,7	0,6	4,0	0,7
Vegetariana	Massa com tomate, cogumelos e tofu salteado ^{1,6,10}	719	171	7,5	1,5	17,5	1,8	7,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia	107	26	1,2	0,2	2,7	1,2	0,4	0,1
Carne	Frango estufado à primaveril com cenoura e ervilhas cozidas com arroz branco	678	160	3,5	0,6	20,2	0,8	11,8	0,3
Pescado	Solha grelhada com batatas salteadas e legumes cozidos ^{4,12}	389	92	1,2	0,2	13,1	1,0	6,5	0,2
Vegetariana	Omelete de cogumelos e legumes (ovo, cogumelos, cenoura, curgete e milho) ³	402	129	5,7	1,8	2,6	1,1	8,9	0,5
Sobremesa	Fruta variada	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	0,8	1,3	0,1
Carne	Roti de peru assado com arroz de cenoura	727	172	3,4	0,6	19,8	0,7	15,5	0,3
Pescado	Pescada à rosa do adro com batata cozida e salada de alface e couve roxa ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	424	100	1,5	0,2	13,6	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja e legumes (soja, couve, cenoura, curgete) ^{1,3,6,8,10,11,12}	997	236	2,8	0,5	28,2	5,8	21,0	0,3
Sobremesa	Fruta variada ou pudim ⁷	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho	215	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,2	0,1
Carne	Bife de frango grelhado com massa espiral e salada de alface e cenoura ^{1,3}	713	168	1,7	0,4	19,6	0,9	18,0	0,3
Pescado	Bacalhau fresco cozido com batata, cenoura e couve ^{4,12}	343	81	0,2	0,0	11,1	0,8	8,2	0,2
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas, cogumelos e cenoura com arroz branco ^{1,6}	891	211	4,9	0,7	36,2	1,1	4,9	0,5
Sobremesa	Fruta variada	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	217	51	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Carne	Hambúrguer de vaca com arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,12}	781	186	5,9	1,6	21,9	1,0	11,0	0,3
Pescado	Massa espiral com atum, milho, ervilhas e cenoura ^{1,3,4}	943	259	6,0	0,9	30,5	1,9	12,8	0,9
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, ervilhas e arroz branco ^{1,6,8,11}	1043	247	3,6	0,6	32,5	4,8	18,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão	422	100	1,7	0,2	16,8	1,2	3,6	0,2
Carne	Arroz de aves gratinado no forno com queijo com salada de alface e cenoura ⁷	757	180	5,9	2,1	15,8	0,5	15,6	0,3
Pescado	Abrótea estufada ao natural com batata cozida e couve branca salteada ^{4,12}	404	96	2,2	0,3	11,8	0,8	6,7	0,2
Vegetariana	Caldeirada de legumes e feijão ¹²	418	99	1,1	0,1	17,8	1,1	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta variada ou gelatina	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Carne	Esparguete com carnes ao natural, ervilhas e cenoura (pá de porco e carne de vaca) ^{1,3}	873	208	8,6	2,8	19,6	1,1	12,3	0,2
Pescado	Rissóis de pescada com salada de feijão-frade e salada de cebola e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1065	254	10,4	2,0	29,6	3,5	8,8	0,6
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz (couve, cenoura e alho-francês) ^{1,3}	730	203	9,9	1,7	17,2	1,5	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho	215	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,2	0,1
Carne	Pá de porco assada com laranja, arroz de forno e salada de couve roxa e pepino ^{6,7}	841	200	9,6	2,9	16,2	1,3	11,8	0,4
Pescado	Fogonero estufado com cenoura, ervilhas e arroz ⁴	552	130	2,4	0,3	16,0	0,6	10,5	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja (soja e esparguete) com salada de couve roxa e pepino ^{1,3,6,8,10,11,12}	984	233	2,7	0,5	27,8	5,8	20,7	0,1
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	0,8	1,3	0,1
Carne	Feijoada à portuguesa com arroz branco	812	193	6,0	1,8	20,5	0,8	12,3	0,2
Pescado	Arroz de cavala com salada de tomate e cebola ^{4,6}	947	225	9,2	1,2	26,5	1,2	8,9	0,3
Vegetariana	Salada camponesa de grão-de-bico (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ¹²	561	133	2,5	0,3	21,5	1,6	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta variada	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 23 a 27 de novembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho	215	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,2	0,1
Carne	Almôndegas de vaca estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,12}	795	189	7,4	1,8	21,6	1,6	8,4	0,7
Pescado	Solha no forno com batatas salteadas e legumes (cenoura e couve) ^{4,12}	417	99	2,3	0,3	12,7	1,0	6,2	0,2
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas e cogumelos com esparguete ^{1,6,10}	999	236	5,3	1,0	39,0	2,0	8,0	0,6
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres	207	49	1,0	0,1	8,3	0,8	1,4	0,1
Carne	Bifanas de porco com batata ao cubo e arroz ¹²	838	200	10,5	2,4	14,1	0,5	11,8	0,2
Pescado	Filetes de pescada dourados com salada russa ^{1,3,4,10,12}	535	128	4,9	0,8	12,8	0,9	6,9	0,3
Vegetariana	Estufado de legumes e feijão com ovo escalfado e arroz ³	818	195	5,9	1,2	24,7	0,6	10,2	0,3
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	0,8	1,3	0,1
Carne	Chili de carne (feijão preto) com arroz e salada de alface e cenoura ¹²	984	233	8,1	2,6	24,7	0,6	15,1	0,2
Pescado	Saladinha de salmão com macedónia e arroz ⁴	947	226	12,0	2,2	19,7	0,9	8,9	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes e arroz branco (macedónia de legumes) ^{1,6}	761	181	5,8	1,1	23,8	1,2	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde	222	53	1,1	0,2	8,9	0,6	1,4	0,1
Carne	Perna de frango grelhada com arroz de macedónia	743	176	2,8	0,5	22,7	0,7	14,4	0,4
Pescado	Bacalhau fresco gratinado com broa, batatas salteadas e salada mista ^{1,4,12}	443	105	1,7	0,3	14,0	0,7	7,7	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete com salada mista ^{1,3,10,12}	1018	242	3,8	0,6	39,4	2,8	9,9	0,2
Sobremesa	Fruta variada ou pudim ⁷	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Carne	Croquetes de carne com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1220	291	13,7	3,7	34,0	1,5	7,4	0,9
Pescado	Pescada grelhada com batatas salteadas e couve-flor ^{4,12}	372	88	1,2	0,2	11,5	0,8	7,1	0,2
Vegetariana	Chili vegetariano (soja, couve e cenoura) ^{1,6,8,11}	1064	253	2,9	0,4	32,0	4,7	21,7	0,3
Sobremesa	Fruta variada	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	0,8	1,3	0,1
Carne	Panados de frango no forno com esparguete estufado em tomate ^{1,3,6,7,11}	1166	278	12,9	2,3	28,4	1,1	11,4	1,0
Pescado	Arroz de cavala com macedónia e milho ^{4,6}	822	233	7,7	1,0	24,9	1,8	7,4	0,4
Vegetariana	Massa com tomate, cogumelos e tofu salteado ^{1,6,10}	719	171	7,5	1,5	17,5	1,8	7,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Carne	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pescado		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Carne	Frango assado à passarinho com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ¹²	654	155	5,5	0,9	19,5	1,0	6,5	0,2
Pescado	Saladinha de paloco com grão-de-bico e ovo raspado ^{3,4,12}	527	125	2,4	0,4	17,3	1,2	7,4	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos com arroz de cenoura	934	222	5,9	0,8	33,0	1,5	7,6	0,4
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e legumes	217	51	1,0	0,1	9,0	1,0	1,2	0,1
Carne	Arroz à valenciana (frango, porco, argola de pota, macedónia de legumes) ^{1,2,3,4,7,14}	737	175	5,2	1,4	19,1	0,5	12,7	0,5
Pescado	Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo e salsa) com salada de cenoura raspada e alface ^{2,3,4,8,12,13}	429	102	3,1	0,5	11,5	0,9	6,5	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes (ovo, milho, cenoura e couve) ^{1,3,6,7}	442	144	13,3	5,6	11,3	1,7	6,6	0,7
Sobremesa	Fruta variada ou gelatina	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Carne	Saladinha de frango com fruta e massa à primavera com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,7,9,10,12}	617	146	3,0	0,8	20,0	3,8	9,0	0,2
Pescado	Lombinhos de perca no forno com batatas salteadas e salada mista ^{4,12}	410	97	2,2	0,3	12,4	0,9	6,3	0,2
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	1113	266	12,5	1,8	33,6	4,3	3,8	0,7
Sobremesa	Fruta variada	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 7 a 11 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de abóbora	217	51	1,0	0,1	9,0	1,0	1,2	0,1
Carne	Nuggets de frango com massa espiral e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1321	316	16,1	2,5	31,7	2,7	10,1	1,2
Pescado	Filete de tilápia gratinado com arroz de legumes (cenoura e couve) ⁴	586	169	3,5	0,4	18,3	0,6	8,3	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, tofu, tomate, pimento, feijão catarino, ervilhas e cogumelos) ^{1,6}	823	196	5,4	1,0	26,8	1,0	9,2	0,4
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Carne	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pescado		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	0,8	1,3	0,1
Carne	Massa à lavador (pá de porco, carne de vaca, couve, cenoura e feijão) ^{1,3,6,7}	951	227	9,1	2,9	21,4	0,8	14,5	0,2
Pescado	Abrótea estufada com cenoura, ervilhas e arroz ⁴	602	143	2,7	0,4	18,4	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Ratatouille de curgete (feijão, cogumelos, berinjela) com arroz ^{1,10,12}	741	176	3,4	0,5	29,9	1,1	5,9	0,5
Sobremesa	Fruta variada	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à portuguesa	418	99	1,6	0,2	16,8	1,3	3,5	0,2
Carne	Strogonoff de vaca estufado com esparguete ^{1,3,7}	919	219	10,2	3,8	18,9	1,0	12,5	0,3
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz de legumes e salada de cenoura e couve roxa ^{1,3,4}	789	188	7,2	1,2	20,4	1,0	9,7	0,5
Vegetariana	Ovos mexidos com legumes e arroz (couve, alho francês e cenoura) ³	712	169	5,3	1,5	21,0	0,9	8,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada ou gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	215	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,2	0,1
Carne	Feijoada à brasileira ^{1,3,6,7}	988	235	11,2	3,1	17,6	0,2	15,6	0,4
Pescado	Red fish assado com batata e legumes salteados (feijão-verde) ^{4,12}	470	112	3,8	0,6	11,7	0,9	6,7	0,2
Vegetariana	Tofu à primavera com ervilhas, cenoura e esparguete ^{1,6,10}	836	199	6,3	1,4	24,6	1,9	10,0	0,3
Sobremesa	Fruta variada	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 14 a 15 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Carne	Rissóis de carne com arroz de tomate e salada de alface e beterraba ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1067	254	10,6	2,4	33,9	2,5	5,2	0,6
Pescado	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes salteados (cenoura e couve) ^{4,12}	427	101	2,8	0,4	11,3	0,9	7,1	0,2
Vegetariana	Strogonoff de soja com legumes e arroz (brócolos e cenoura) ^{1,6,8,11}	851	202	2,9	0,4	26,0	4,1	15,2	0,5
Sobremesa	Fruta variada	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	207	49	1,0	0,1	8,3	0,8	1,4	0,1
Carne	Rancho à moda do chefe (carne de vaca e frango, massa, grão, cenoura e couve) ^{1,3}	943	224	6,6	1,9	24,4	1,3	15,0	0,2
Pescado	Bacalhau com natas com salada de alface e milho ^{1,4,7}	609	163	7,8	3,4	13,4	0,9	5,4	0,3
Vegetariana	Lasanha de cogumelos, cenoura e alho-francês com molho de tomate e manjeriço ^{1,3,6,7,10}	707	168	3,5	1,4	26,4	1,3	7,1	0,4
Sobremesa	Fruta variada ou pudim ⁷	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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