EMENTA

A partir da Creche 2 | Novembro 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.
2 Creme de lentilhas Esparguete à bolonhesa (frango/peru) (1) Veg.: Bolonhesa de soja com esparguete (1, 6) Fruta da época	3 Sopa de abóbora Pescada à Gomes de Sá (3, 4) Veg.: Alho-francês à Brás com ovo(3) Fruta da época	4 Sopa de couve-flor e grão Bifes de peru estufados com abóbora e curgete, com massa *penne* (1) Veg.: Tofu estufado com abóbora e curgete, com massa *penne* (1, 6) Fruta da época	5 Sopa de brócolos Feijão-frade com atum (ao natural), com ovo cozido; arroz branco (3, 4) Veg.: Feijão-frade com ovo cozido; arroz branco (3) Fruta da época	6 Sopa de nabiças e feijão Jardineira de vitela Veg.: Ervilhas, cogumelos, curgete e repolho salteados com massa fusilli (1) Fruta da época	7 8
9 Sopa de couve-lombarda e feijão Rojões com arroz de cenoura Veg.: Feijoada vegetariana com arroz de cenoura Fruta da época	10 Sopa de couve-de-bruxelas encarnado Arroz de peixe (4) Veg.: *Tortellini* de *ricota* e espinafres com soja em molho de tomate (1, 3, 7) Fruta da época	11 Creme de cenoura e lentilhas Coxinhas de frango assadas com massa *farfalle* (1) Veg.: Seitan com legumes estufados e massa *farfalle* (1, 6) Fruta da época	12 Sopa de repolho e grão Filetes de salmão no forno com batata assada (4) Veg.: Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e feijão-verde Fruta da época	13 Sopa de espinafres Salada de frango (ervilhas, milho, peito de frango grelhado e arroz) Veg.: Quiche de ervilhas, cenoura e bróculos (1, 3, 7) Fruta da época	14 15
16 Sopa de couve-portuguesa e feijão-manteiga *Strogonoff* de peru com arroz branco (7) Veg.: Cuscuz com grão-de-bico e legumes salteados (1) Fruta da época	17 Sopa de alface Filetes de pescada com salada russa (1, 3, 4) Veg.: Salada russa com ovo cozido (3) Fruta da época	18 Sopa de agrião Bifanas com esparguete (1) Veg.: Lentilhas estufadas com esparguete (1) Fruta da época	19 Sopa de alho-francês Filetes de bacalhau fresco com arroz de ervilhas (1, 3, 4) Veg.: *Chili* de feijão encarnado e legumes com arroz Fruta da época	20 Creme de ervilhas Ovos mexidos com cenoura e arroz branco (3) Fruta da época	21 22
23 Sopa de couve-lombarda e feijão branco Massada de frango (1) Veg.: Massa com tofu e cogumelos salteados (1, 6) Fruta da época	24 Sopa de nabo e cenoura Miminhos de pescada estufados com arroz branco (4) Veg.: Pataniscas de legumes com arroz e salada de lentinlhas (1, 3) Fruta da época	25 Sopa de chuchu e grão Carne de porco à alentejana (14) Veg.: Risoto de ervilhas e cogumelos (7) Fruta da época	26 Creme de cenoura Arroz de peixe (4) Veg.: Arroz com feijão-preto e legumes salteados Fruta da época	27 Sopa de feijão-verde Coelho estufado com legumes e *penne* (1) Veg.: Massa *penne* com molho de tomate seitan e ovo raspado (1, 3) Fruta da época	28 29
30 Sopa de couve-flor Jardineira de frango Veg.: Jardineira de tofu e legumes (6) 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) tremoço e (14) moluscos.
Veg.: prato vegetariano – opção ovo-lacto-vegetariana (pode conter ovos e/ou leite e derivados).

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)