



# EMENTA

## janeiro 2024

Todos os pratos serão acompanhados de legumes.  
No EAA e no CTSM 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 DIA DE ANO NOVO	2 FÉRIAS DE NATAL	3 Sopa de nabiças Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate (1, 2, 3, 4, 7, 14) Fruta da época	4 Sopa de grão-de-bico e abóbora Arroz de frango Fruta da época	5 Creme de couve portuguesa Esparguete à bolonhesa (carne de aves) (1) Fruta da época	6 7
8 Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura) Atum com massa <i>penne</i> , molho de tomate e mozzarella (1, 4, 7) Fruta da época	9 Sopa de agrião Rojões de porco com arroz branco Fruta da época	10 Creme de cenoura e lentilhas Empadão de frango (3, 7) Fruta da época	11 Sopa de espinafres Rissóis de peixe no forno com arroz de feijão (1, 2, 3, 4) Fruta da época	12 Sopa de chuchu Stroganoff de peru com fusilli tricolor (1, 7) Fruta da época	13 14
15 Sopa de feijão branco e repolho Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1, 3, 4) Fruta da época	16 Sopa brócolos Jardineira de vitela Fruta da época	17 Sopa de nabo e espinafre Coxas de frango assadas com esparguete (1) Fruta da época	18 Sopa de alface Brás de pescada (3, 4) Fruta da época	19 Creme de abóbora Bifes de peru panados com arroz branco e feijão preto (1, 3) Fruta da época	20 21
22 Creme de cenoura e lentilhas Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate (1, 2, 3, 4) Fruta da época	23 Sopa de agrião Costeletas de porco em molho de cebolada com esparguete (1) Fruta da época	24 Sopa de repolho e alho-francês Gratinado de frango (1, 7) Fruta da época	25 Sopa de chuchu Pescada com salada russa e ovo cozido (3, 4) Fruta da época	26 Sopa de espinafres Espetadas de peru com massa farfalle (1) Fruta da época	27 28
29 Sopa de brócolos Salada de atum com feijão frade e ovo cozido raspado (3, 4) Fruta da época	30 Creme de cenoura Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas (3) Fruta da época	31 Sopa de grão-de-bico e abóbora Hambúrguer de aves com arroz de cenoura (1, 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) tremçoço 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](http://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)

