



EMENTA

abril 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 FÉRIAS DE PÁSCOA	2 Sopa de grão-de-bico e abóbora Corvina estufada com batata cozida ⁽⁴⁾ Fruta da época	3 Creme de legumes (brócolos, couve-flor e nabos) Arroz à valenciana ^(2, 6, 7, 10, 14) Fruta da época	4 Sopa de repolho e alho-francês Feijoada de cogumelos com arroz branco Fruta da época	5 Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura) Rissóis de peixe no forno com arroz de feijão ^(1, 2, 3, 4, 12) Fruta da época	6 7
8 Sopa de brócolos Atum com massa <i>penne</i> , molho de tomate e mozzarella ^(1, 4, 7) Fruta da época	9 Sopa de chuchu Lombo de porco assado, arroz branco, com feijão verde e cenoura salteados Fruta da época	10 Sopa de espinafres Gratinado de frango com esparguete ^(1, 7) Fruta da época	11 Sopa de couve-flor <i>Nuggets</i> de pescada no forno com arroz de tomate ^(1, 2, 3, 4, 7, 14) Fruta da época	12 Creme de cenoura e lentilhas Bifes de peru com arroz branco e feijão preto Gelatina	13 14
15 Creme de legumes (alho francês e couve-bruxelas) Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^(1, 2, 3, 4) Fruta da época	16 Sopa de abóbora Rancho com carne de frango e peru ⁽¹⁾ Fruta da época	17 Sopa de nabo e espinafre Massada de frango ⁽¹⁾ Fruta da época	18 Creme de couve portuguesa Salada de atum com feijão frade e ovo cozido raspado ^(3, 4) Fruta da época	19 Sopa de feijão branco e repolho Espetadas de peru com <i>fusilli</i> tricolor ⁽¹⁾ Fruta da época	20 21
22 Sopa de alface Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de tomate ^(1, 3, 4, 7) Fruta da época	23 Sopa de couve-Bruxelas Jardineira de vitela Fruta da época	24 Sopa de feijão catarino Coxas de frango assadas com esparguete ⁽¹⁾ Fruta da época	25 FERIADO NACIONAL	26 Sopa de curgete Hambúrguer de aves com arroz de cenoura ^(1, 3) Fruta da época	27 28
29 Sopa de brócolos Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas ⁽³⁾ Fruta da época	30 Sopa de agrião <i>Stroganoff</i> de porco com esparguete ^(1, 7) Fruta da época				

Alergênicos: 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.
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)

