



EMENTA

maio 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 FERIADO	2 Sopa de repolho e alho-francês Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^(1, 2, 3, 4) Fruta da época	3 Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura) Cubinhos de frango com massa fusilli e grão de bico ⁽¹⁾ Fruta da época	4 5
6 Sopa de brócolos Carne de porco à alentejana ⁽¹⁴⁾ Fruta da época	7 Sopa de chuchu Pescada gratinada com salada russa ^(3, 4, 7, 10) Fruta da época	8 Sopa de espinafres Arroz à valenciana ^(2, 6, 7, 10, 14) Fruta da época	9 Sopa de couve-flor Coxas de frango assadas com esparguete ⁽¹⁾ Fruta da época	10 Creme de cenoura e lentilhas Salada de atum com feijão frade e ovo cozido raspado ^(3, 4) Gelatina	11 12
13 Creme de legumes (alho francês e couve-bruxelas) Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate ^(1, 2, 3, 4, 7, 14) Fruta da época	14 Sopa de abóbora Feijoada com arroz branco Fruta da época	15 Sopa de nabo e espinafre Strogonoff de peru com fusilli tricolor ^(1, 7) Fruta da época	16 Sopa de grão-de-bico e abóbora Hambúrguer de aves com arroz de cenoura ^(1, 3) Fruta da época	17 Sopa de feijão branco e repolho Pescada à Brás ^(3, 4) Fruta da época	18 19
20 Sopa de alface Vitelinha estufada com arroz branco e cenoura e feijão-verde salteados Fruta da época	21 Sopa de couve-Bruxelas Atum com massa <i>penne</i> , molho de tomate e mozzarella ^(1, 4, 7) Fruta da época	22 Sopa de feijão catarino Bifes de peru com arroz branco e feijão preto Fruta da época	23 Sopa de brócolos Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾ Fruta da época	24 Sopa de curgete Rissóis de peixe no forno com arroz de feijão ^(1, 2, 3, 4, 12) Fruta da época	25 26
27 Creme de couve portuguesa Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas ⁽³⁾ Fruta da época	28 Sopa de agrião Massa gratinada com carne de porco picada ^(1, 7) Fruta da época	29 Creme de legumes (brócolos, couve-flor e nabos) Espetadas de peru com arroz de ervilhas Fruta da época	30 FERIADO	31 Sopa de brócolos Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de tomate ^(1, 3, 4, 7) 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 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)

