



EMENTA

maio 2024 – E. A. A.

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 Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1, 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 Peru estufado com batata assada Fruta da época | 7 Sopa de chuchu Pescada gratinada com salada russa (3, 4, 7, 10) Fruta da época | 8 Sopa de espinafres Arroz primavera, com cenoura, ervilha, milho e ovo cozido raspado (3) Fruta da época | 9 Sopa de couve-flor Coxas de frango assadas com massa <i>farfalle</i> (1) Fruta da época | 10 Creme de cenoura e lentilhas Salada de atum com feijão frade e ovo cozido (3, 4) Gelatina | 11 12 |
| 13 Creme de legumes (alho francês e couve-Bruxelas) Dourada assada com arroz (4) Fruta da época | 14 Sopa de abóbora Feijoada de cogumelos Fruta da época | 15 Sopa de nabo e espinafres Strogonoff de peru com <i>fusilli</i> tricolor (1, 7) Fruta da época | 16 Sopa de grão de bico e abóbora Bifes de frango estufados com arroz de cenoura Fruta da época | 17 Sopa de feijão branco e repolho Pescada à Gomes de Sá (3, 4) Fruta da época | 18 19 |
| 20 Sopa de alface Vitelina estufada com arroz branco com 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 (frango/peru) (1) Fruta da época | 24 Sopa de curgete Filetes de perca no forno com batata cozida (1, 3, 4) Fruta da época | 25 26 |
| 27 Sopa de couve portuguesa Jardineira de frango Fruta da época | 28 Sopa de agrião Massa gratinada com carne de peru (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 Salmão assado com arroz de tomate 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)

