



EMENTA

março 2025

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.
3 Sopa juliana (repolho e cenoura) Massa à lavrador (com carne de aves) ⁽¹⁾ Fruta da época	4 Sopa de alface Costeletas de porco grelhadas com arroz de ervilhas Fruta da época	5 Creme de cenoura Salada de bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo cozido e espinafres ^(3, 4) Fruta da época	6 Sopa de couve-de-bruxelas Peru estufado com cenouras, ervilhas e massa <i>penne</i> ⁽¹⁾ Fruta da época	7 Sopa de grão-de-bico e espinafres Filetes de salmão com batata assada ⁽⁴⁾ Fruta da época	8 9
10 Sopa de couve-flor Almondegas de aves com massa talharim ^(1, 3) Fruta da época	11 Sopa de alho-francês Calamares no forno com arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) ^(1, 3, 14) Fruta da época	12 Sopa de lentilhas Ovos mexidos com cogumelos, tomate, salsa e arroz branco ⁽³⁾ Fruta da época	13 Sopa de aipo Jardineira de vitela Fruta da época	14 Sopa de feijão catarino Massa <i>tagliatelle</i> com atum, molho de tomate e mozzarella ^(1, 4, 7) Fruta da época	15 16
17 Sopa de abóbora Panados de frango no forno com arroz de brócolos ^(1, 3) Fruta da época	18 Sopa de agrião Filetes de pescada com salada russa ^(1, 3, 4, 7) Gelatina	19 Sopa de brócolos Arroz à valenciana ^(2, 14) Fruta da época	20 Sopa de espinafres Frango assado com pimentos e massa <i>fusilli</i> tricolor ⁽¹⁾ Fruta da época	21 Sopa de feijão encarnado e nabo Bacalhau à Brás ^(3, 4) Fruta da época	22 23
24 Sopa de nabo Vitela estufada com abóbora, curgete e arroz branco Fruta da época	25 Sopa de couve-lombarda e feijão branco Pescada à Gomes de Sá ^(3, 4) Fruta da época	26 Sopa de chuchu Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta da época	27 Sopa de ervilhas Esparguete à bolonhesa (com carne de aves) ⁽¹⁾ Fruta da época	28 Creme de curgete e cenoura Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho ^(1, 3, 4) Fruta da época	29 30
31 Sopa de abóbora Salada de peito de frango (cubos de frango, ervilhas, milho e arroz) 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) tremço 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)

