



# EMENTA

## abril 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.
	1 Sopa de brócolos Gratinado de esparguete com peru <sup>(7)</sup> Fruta da época	2 Creme de ervilhas Filetes de pescada crocantes com arroz de tomate <sup>(1, 3, 4, 7)</sup> Fruta da época	3 Sopa de couve-flor Hambúrguer de aves com arroz de cenoura <sup>(1, 3)</sup> Fruta da época	4 Sopa de feijão-catarino Massa tricolor com atum ao natural e ovo raspado <sup>(1, 3, 4)</sup> Fruta da época	5 6
7 Creme de lentilhas Ovos mexidos com cogumelos, salsa e tomate, com arroz branco <sup>(3)</sup> Fruta da época	8 Sopa de agrião Jardineira de peru Fruta da época	9 Sopa de feijão-verde Arroz de frango Fruta da época	10 Sopa de feijão-manteiga Costeletas de cebolada no forno com macarrão <sup>(1)</sup> Fruta da época	11 Sopa de alho-francês Bacalhau com natas <sup>(1, 4, 7)</sup> Fruta da época	12 13
14 Creme de cenoura Guisado de carne de aves (frango/peru) com esparguete <sup>(1)</sup> Fruta da época	15 Sopa de nabo e feijão Pescada gratinada com batata e brócolos cozidos <sup>(1, 4, 7)</sup> Fruta da época	16 Sopa de couve Portuguesa Feijoada de peru com arroz branco Fruta da época	17 Sopa de espinafres Lascas de salmão assado com macedónia de legumes (feijão-verde e cenoura) e batata assada <sup>(4)</sup> Fruta da época	18 FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA	19 20
21 FÉRIAS DA PÁSCOA	22 Sopa de grão-de-bico e abóbora Peru estufado com massa <i>fusilli</i> e feijão-verde salteado <sup>(1)</sup> Fruta da época	23 Sopa de alface Atum com feijão frade, arroz branco e ovo cozido <sup>(3, 4)</sup> Fruta da época	24 Sopa de feijão manteiga Esparguete à bolonhesa <sup>(1)</sup> Fruta da época	25 FERIADO DIA DA LIBERDADE	26 27
28 Sopa de couve-de-bruxelas Coxas de frango estufadas com cenoura, cogumelos e massa <i>penne</i> <sup>(1)</sup> Fruta da época	29 Sopa de feijão-vermelho e repolho Filetes de <i>Redfish</i> no forno com batata assada <sup>(4)</sup> Fruta da época	30 Sopa de aipo Vitela estufada com arroz primavera (cenoura e milho) 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](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)

