



# EMENTA

## maio 2025

Todos os pratos serão acompanhados de legumes.  
No EAA 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 couve-flor Macarronada de carnes (frango/peru) Fruta da época	3 4
5 Sopa de feijão catarino Bife de frango salteado com cenoura, curgete e massa fusilli Fruta da época	6 Sopa de brócolos Filete de solha no forno com batatas, brócolos e cenoura Fruta da época	7 Creme de lentilhas Costeleta estufada com legumes (cenoura, tomate, pimento e cebola) com arroz branco Fruta da época	8 Sopa de grão-de-bico Fusilli tricolor com atum ao natural, feijão frade e ovo cozido Fruta da época	9 Sopa de curgete Jardineira de frango Fruta da época	10 11
12 Sopa de alho-francês Rojões com arroz branco Fruta da época	13 Sopa de feijão-manteiga Massada de peixe Fruta da época	14 Sopa de couve-flor Panados de frango no forno com arroz de ervilhas Gelatina	15 Creme de lentilhas Salmão no forno com batata assada Fruta da época	16 Sopa de alface Coxas de frango assadas com massa espirais Fruta da época	17 18
19 Creme de cenoura Arroz à valenciana Fruta da época	20 Sopa de couve-de-Bruxelas Bacalhau à Gomes de Sá Fruta da época	21 Sopa de ervilhas Strogonoff de frango Fruta da época	22 Sopa de feijão e nabo Massa penne com atum, molho de tomate e mozzarella Fruta da época	23 Sopa de abóbora Bifinhos de peru grelhados com arroz e feijão preto Fruta da época	24 25
26 Sopa de brócolos Almôndegas de aves com esparguete Fruta da época	27 Sopa de feijão e nabiças Salada russa (batata, cenoura e ervilha) com pescada e ovo cozido Fruta da época	28 Sopa de aipo Ovos mexidos com cogumelos frescos e arroz branco Fruta da época	29 Creme de legumes Filetes de bacalhau fresco no forno com batata assada Fruta da época	30 Sopa de lentilhas Vitela assada com arroz branco Fruta da época	31

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) 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](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)

