



EMENTA

junho 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.
2 Sopa de couve-flor Hambúrguer de aves (frango ou peru) com arroz de ervilhas Fruta da época/Gelatina	3 Sopa de brócolos Bacalhau com natas Fruta da época	4 Creme de lentilhas Ensopado de coelho Fruta da época	5 Sopa de feijão e nabo Medalhões de pescada no forno com batata assada Fruta da época	6 Sopa de alho francês Arroz de pato Fruta da época	7
					8
9 Creme de legumes Salada de peito de frango Fruta da época	10 FERIADO	11 Sopa de grão-de-bico Frango assado com arroz de ervilhas Fruta da época	12 Sopa de alface Filetes de pescada com salada russa Gelatina	13 Sopa de feijão verde Jardineira de peru Fruta da época	14
					15
16 Sopa de couve de Bruxelas Lombo de porco assado com arroz de cenoura Fruta da época	17 Sopa de aipo Massa tricolor com atum ao natural, molho de tomate e mozzarella Fruta da época	18 Sopa de feijão de manteiga Espetadas de peru com massa penne Fruta da época	19 FERIADO	20 Sopa de abobora Arroz de frango Fruta da época	21
					22
23 Creme de cenoura Vitela estufada com abóbora, curgete e arroz branco Fruta da época	24 Sopa de couve-lombarda e feijão Pescada à Brás Fruta da época	25 Sopa de agrião Bifes de peru estufados com legumes e massa fusilli Fruta da época	26 Creme de legumes Pasteis de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	27 Sopa de repolho e feijão Macarronada de frango Fruta da época	28
					29
30 Sopa juliana Costeletas de porco no forno com arroz de brócolos 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) 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)





EMENTA

junho 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.
2 Sopa de couve-flor Hambúrguer de aves (frango ou peru) com arroz de ervilhas Fruta da época/Gelatina	3 Sopa de brócolos Bacalhau com natas Fruta da época	4 Creme de lentilhas Ensopado de coelho Fruta da época	5 Sopa de feijão e nabo Medalhões de pescada no forno com batata assada Fruta da época	6 Sopa de alho francês Arroz de pato Fruta da época	7
					8
9 Creme de legumes Salada de peito de frango Fruta da época	10 FERIADO	11 Sopa de grão-de-bico Frango assado com arroz de ervilhas Fruta da época	12 Sopa de alface Filetes de pescada com salada russa Gelatina	13 Sopa de feijão verde Jardineira de peru Fruta da época	14
					15
16 Sopa de couve de Bruxelas Lombo de porco assado com arroz de cenoura Fruta da época	17 Sopa de aipo Massa tricolor com atum ao natural, molho de tomate e mozzarella Fruta da época	18 Sopa de feijão de manteiga Espetadas de peru com massa penne Fruta da época	19 FERIADO	20 Sopa de abobora Arroz de frango Fruta da época	21
					22
23 Creme de cenoura Vitela estufada com abóbora, curgete e arroz branco Fruta da época	24 Sopa de couve-lombarda e feijão Pescada à Brás Fruta da época	25 Sopa de agrião Bifes de peru estufados com legumes e massa fusilli Fruta da época	26 Creme de legumes Pasteis de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	27 Sopa de repolho e feijão Macarronada de frango Fruta da época	28
					29
30 Sopa juliana Costeletas de porco no forno com arroz de brócolos 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) 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)





EMENTA

junho 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.
2 Sopa de couve-flor Hambúrguer de aves (frango ou peru) com arroz de ervilhas Fruta da época/Gelatina	3 Sopa de brócolos Bacalhau com natas Fruta da época	4 Creme de lentilhas Ensopado de coelho Fruta da época	5 Sopa de feijão e nabo Medalhões de pescada no forno com batata assada Fruta da época	6 Sopa de alho francês Arroz de pato Fruta da época	7
					8
9 Creme de legumes Salada de peito de frango Fruta da época	10 FERIADO	11 Sopa de grão-de-bico Frango assado com arroz de ervilhas Fruta da época	12 Sopa de alface Filetes de pescada com salada russa Gelatina	13 Sopa de feijão verde Jardineira de peru Fruta da época	14
					15
16 Sopa de couve de Bruxelas Lombo de porco assado com arroz de cenoura Fruta da época	17 Sopa de aipo Massa tricolor com atum ao natural, molho de tomate e mozzarella Fruta da época	18 Sopa de feijão de manteiga Espetadas de peru com massa penne Fruta da época	19 FERIADO	20 Sopa de abobora Arroz de frango Fruta da época	21
					22
23 Creme de cenoura Vitela estufada com abóbora, curgete e arroz branco Fruta da época	24 Sopa de couve-lombarda e feijão Pescada à Brás Fruta da época	25 Sopa de agrião Bifes de peru estufados com legumes e massa fusilli Fruta da época	26 Creme de legumes Pasteis de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	27 Sopa de repolho e feijão Macarronada de frango Fruta da época	28
					29
30 Sopa juliana Costeletas de porco no forno com arroz de brócolos 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)





EMENTA

junho 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.
2 Sopa de couve-flor Hambúrguer de aves (frango ou peru) com arroz de ervilhas Fruta da época/Gelatina	3 Sopa de brócolos Bacalhau com natas Fruta da época	4 Creme de lentilhas Ensopado de coelho Fruta da época	5 Sopa de feijão e nabo Medalhões de pescada no forno com batata assada Fruta da época	6 Sopa de alho francês Arroz de pato Fruta da época	7
					8
9 Creme de legumes Salada de peito de frango Fruta da época	10 FERIADO	11 Sopa de grão-de-bico Frango assado com arroz de ervilhas Fruta da época	12 Sopa de alface Filetes de pescada com salada russa Gelatina	13 Sopa de feijão verde Jardineira de peru Fruta da época	14
					15
16 Sopa de couve de Bruxelas Lombo de porco assado com arroz de cenoura Fruta da época	17 Sopa de aipo Massa tricolor com atum ao natural, molho de tomate e mozzarella Fruta da época	18 Sopa de feijão de manteiga Espetadas de peru com massa penne Fruta da época	19 FERIADO	20 Sopa de abobora Arroz de frango Fruta da época	21
					22
23 Creme de cenoura Vitela estufada com abóbora, curgete e arroz branco Fruta da época	24 Sopa de couve-lombarda e feijão Pescada à Brás Fruta da época	25 Sopa de agrião Bifes de peru estufados com legumes e massa fusilli Fruta da época	26 Creme de legumes Pasteis de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	27 Sopa de repolho e feijão Macarronada de frango Fruta da época	28
					29
30 Sopa juliana Costeletas de porco no forno com arroz de brócolos 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) 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)

