



EMENTA

agosto 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 Sopa de feijão-verde Jardineira de peru Fruta da época	2 3
4 Sopa de brócolos Frango estufado com legumes (cenoura e ervilha) e esparguete ⁽¹⁾ Fruta da época	5 Sopa de feijão e repolho Centros de pescada no forno com batata assada ⁽⁴⁾ Fruta da época	6 Sopa de curgete <i>Stroganoff</i> de peru com arroz branco ^(1, 7) Fruta da época	7 Creme de lentilhas Atum (ao natural) com massa <i>tagliatelle</i> e molho de tomate ^(1, 4) Fruta da época	8 Sopa de alho-francês Bifes de frango com arroz de ervilhas Fruta da época	9 10
11 Sopa de alface Bifanas com esparguete ⁽¹⁾ Fruta da época	12 Sopa de feijão-manteiga Pescada à Brás ^(3, 4) Fruta da época	13 Sopa de couve-de-Bruelas Coxinhas de frango assadas com arroz de cenoura Fruta da época	14 Sopa de abóbora Massada de tamboril ^(1, 4) Fruta da época	15 Feriado	16 17
18	19	20	21	22	23 24
25	26	27	28	29	30 31

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)

