

EMENTA

julho 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 alface Massada de peixe ^(1, 4) Fruta da época	2 Sopa de lentilhas Frango assado com pimentos e arroz branco Fruta da época	3 Creme de cenoura Bacalhau com broa e batata ^(1, 4) Fruta da época	4 Sopa de brócolos Vitela estufada com abóbora, curgete e cenouras e arroz de ervilhas Fruta da época	5
					6
7 Sopa de couve portuguesa e feijão Carne de porco à alentejana ⁽¹⁴⁾ Fruta da época	8 Sopa de repolho Filetes de solha no forno com arroz de cenoura ⁽⁴⁾ Fruta da época	9 Sopa de feijão catarino Stroganoff de frango com massa esparguete ^(1, 7) Fruta da época	10 Sopa de couve de Bruxelas Salada russa com pescada ^(1, 3, 4, 10, 12) Fruta da época	11 Sopa de chuchu Bifes de peru grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta da época	12
					13
14 Sopa de feijão-verde Arroz à valenciana ^(2, 14) Fruta da época	15 Sopa de grão-de-bico e abóbora Pescada à Gomes de Sá ^(3, 4) Gelatina	16 Sopa de abóbora Almondegas de aves com massa fusilli ^(1, 3) Fruta da época	17 Sopa de feijão manteiga Filetes de salmão no forno com batata assada ⁽⁴⁾ Fruta da época	18 Sopa de espinafres Salada de peito de frango (cubos de frango, ervilhas, milho e arroz) Fruta da época	19
					20
21 Creme de brócolos Gratinado de frango massa penne ^(1, 7) Fruta da época	22 Creme de ervilhas Pescada à espanhola ⁽⁴⁾ Fruta da época	23 Sopa juliana (cenoura e couve) Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾ Fruta da época	24 Sopa de aipo Salada de atum com feijão frade e ovo cozido ^(3, 4) Fruta da época	25 Sopa de alface Coxa de peru assada com arroz de ervilhas Fruta da época	26
					27
28 Sopa de couve-flor Ovos mexidos com cogumelos, salsa e tomate com arroz de cenoura ⁽³⁾ Fruta da época	29 Sopa de alho francês Filetes de palmeta no forno com batata assada ⁽⁴⁾ Fruta da época	30 Creme de lentilhas Frango assado com massa penne ⁽¹⁾ Fruta da época	31 Creme de cenoura Filetes de pescada crocantes com arroz de tomate ^(1, 3, 4) 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)

