



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 1 a 5 de setembro de 2025
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Vegetariana								
Salada								
Sobremesa								

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Vegetariana								
Salada								
Sobremesa								

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	161	38	1,4	0,2	4,6	0,5	1,0	0,2
Prato	845	201	7,2	1,8	18,5	0,8	14,9	0,6
Vegetariana	1003	238	3,2	0,7	29,5	5,5	20,0	0,2
Salada	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	167	40	1,6	0,3	4,7	0,7	1,0	0,2
Prato	1132	270	11,4	2,5	29,0	0,4	12,4	1,0
Vegetariana	693	165	4,6	1,0	22,3	0,4	7,2	0,3
Salada	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	159	38	1,4	0,2	4,7	0,5	1,0	0,1
Prato	524	125	5,5	1,3	9,7	1,2	8,7	0,2
Vegetariana	1161	275	4,1	0,9	43,0	1,9	12,4	0,4
Salada	83	20	0,5	0,0	1,8	0,0	1,6	69,4
Sobremesa	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 8 a 12 de setembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	159	38	1,4	0,2	4,7	0,5	1,0	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	967	230	4,5	0,6	38,0	1,6	7,7	0,6
Vegetariana	Grão-de-bico e legumes assados com arroz de ervilhas ^{9,10,11}	735	175	5,9	0,9	24,6	1,1	4,5	1,0
Salada	Salada de tomate e pimento	98	24	0,4	0,0	3,3	3,3	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada com esparguete) ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete ^{1,6,10,11}	843	199	3,0	0,6	32,1	1,6	10,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	166	40	1,5	0,3	5,0	0,6	0,9	0,2
Prato	Salmão no forno com orégãos e batata assada ^{2,4,14}	739	177	11,3	2,1	10,1	0,7	8,2	0,1
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja, molho branco e tomate com arroz colorido (ervilhas e milho) ^{1,6,8,11}	644	153	3,9	0,5	18,3	3,1	9,4	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Pudim flan d.i / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,9	0,8	0,7	0,3
Prato	Perna de frango estufada com alecrim e massa espiral ^{1,3}	788	187	4,3	0,8	21,4	0,9	15,2	0,4
Vegetariana	Cogumelos, curgete, ervilhas e pimento com massa espiral ^{1,6,10}	506	120	2,4	0,5	18,6	1,8	4,8	0,4
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	20	0,4	0,1	2,4	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	238	57	1,7	0,3	7,1	0,8	2,2	0,2
Prato	Caçarola de novilho com cogumelos e tomilho com arroz	913	218	10,5	3,5	17,4	0,2	13,2	0,3
Vegetariana	Seitan estufado com abóbora, beringela e arroz de cenoura ^{1,6}	730	174	4,7	0,8	23,1	1,3	9,0	0,5
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,2	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 15 a 19 de setembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	239	57	1,5	0,2	7,8	0,5	2,4	0,1
Prato	Gratinado de atum e esparguete (atum lascado estufado em tomate com esparguete no forno) ^{1,3,4}	1076	256	10,7	1,6	27,1	1,5	12,3	0,9
Vegetariana	Gratinado de seitan e esparguete (seitan estufado em tomate com brócolos, couve-flor e esparguete) com molho de tomate ^{1,3,6,10,12}	718	171	5,3	0,9	20,4	2,0	9,5	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,9	0,8	0,7	0,3
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, fiambre, cenoura, ervilhas e milho ^{1,3,6,7}	881	209	4,4	0,8	34,9	1,0	6,4	0,5
Vegetariana	Arroz com feijão catarino, cenoura, couve-flor e repolho	1058	252	4,2	0,5	43,3	0,7	9,6	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Pica pau de porco com batata aos cubos e arroz ^{1,5,6,7,9,10,12}	935	225	14,1	2,4	16,8	0,2	7,2	1,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, curgete e batata corada aos cubos ^{1,5,6,10,11}	717	171	6,5	0,6	21,6	0,5	5,9	0,2
Salada	Repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,7	0,7	1,0	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	822	198	12,9	2,7	14,4	0,4	5,8	0,9
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) no forno ^{1,6}	731	174	5,2	1,0	23,0	0,6	7,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Gelatina d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Rancho (carne de porco, grão-de-bico, macarrão, cenoura e repolho) ^{1,3}	890	212	8,4	2,5	19,1	1,1	13,3	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6,10}	701	166	2,6	0,5	28,3	2,1	6,1	0,1
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	159	38	1,4	0,2	4,7	0,5	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral estufada em tomate ^{1,3,6,12}	925	220	8,5	2,4	19,5	1,2	16,6	0,2
Vegetariana	Estufado de seitan com legumes (cenoura, brócolos e milho) e massa espiral ^{1,6,10}	817	193	4,0	0,9	26,1	2,4	12,6	0,5
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	249	59	1,7	0,2	8,4	0,7	2,2	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão catarino ⁴	794	189	4,3	0,6	24,5	0,2	12,6	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja, abóbora e tomate ^{1,6,8,11}	903	214	2,2	0,4	28,8	4,5	16,8	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	0,8	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Pá de porco corada com batata aos cubos no forno ^{5,6}	713	171	10,2	2,4	9,6	0,1	10,2	0,2
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve-lombarda com batata aos cubos	557	132	1,4	0,2	21,5	1,1	5,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	166	40	1,5	0,3	5,0	0,6	0,9	0,2
Prato	Massada de peixe (pescada e salmão) ^{1,2,3,4,6,10,14}	965	229	8,9	1,6	23,2	0,8	13,3	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, curgete e esparguete ^{1,6,10,11}	991	234	3,4	0,6	38,6	1,3	11,5	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Mousse de chocolate d.i / fruta da época ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)	200	48	1,0	0,1	7,5	0,9	1,5	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz ^{1,3,6,7,12}	1174	280	11,2	1,8	32,5	1,2	11,8	1,0
Vegetariana	Tofu panado no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	972	231	7,3	1,5	31,4	0,7	8,7	0,5
Salada	Salada de alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,4	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	249	59	1,7	0,2	8,1	0,6	2,5	0,2
Prato	Arroz de cavala no forno gratinado com queijo ^{4,6,7}	1096	261	10,1	2,5	29,8	0,3	12,4	0,5
Vegetariana	Gratinado de seitan e legumes com molho de cenoura e arroz ^{1,6}	782	187	7,6	1,2	20,5	1,0	8,2	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,9	0,8	0,7	0,3
Prato	Strogonoff de porco (tiras de porco estufadas com cogumelos) com macarronete ^{1,3,6,10}	892	212	9,4	2,8	17,0	0,6	14,1	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico, cenoura e repolho estufados com macarronete ^{1,6,10}	1215	288	5,4	0,9	45,8	2,9	11,7	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de grão e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	919	219	8,3	1,1	26,4	1,1	8,5	0,7
Vegetariana	Tofu assado com curgete em juliana e arroz de grão e tomate ^{1,6}	894	213	6,9	1,4	27,6	0,5	8,7	0,4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
Sobremesa	Gelatina d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	159	38	1,5	0,2	4,3	0,6	1,1	0,2
Prato	Macarronete com carne de vaca picada e cenoura ^{1,3,6,10}	931	222	9,3	3,1	20,5	1,4	13,2	0,2
Vegetariana	Massa alegre com lentilhas, cenoura, ervilhas e milho ^{1,6,10,11}	1073	254	3,7	0,6	41,6	1,8	12,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	784	186	4,3	0,7	23,4	0,6	12,9	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com feijão preto e legumes	911	215	3,9	0,5	35,8	0,4	8,5	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 6 a 10 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	182	44	1,6	0,3	5,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1184	282	9,4	1,4	38,1	2,0	10,2	1,3
Vegetariana	Seitan no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,6,10}	1025	243	4,9	1,2	32,3	2,4	16,8	0,7
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa camponesa (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	248	59	1,6	0,2	8,4	0,8	2,2	0,2
Prato	Fajitas de carne de vaca salteadas com massa espiral ^{1,3,7}	935	223	8,8	3,6	24,5	1,7	10,6	0,8
Vegetariana	Chili vegetariano ^{9,10,11}	853	203	2,4	0,3	36,2	0,7	8,4	0,1
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,7	0,7	1,0	0,2
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	955	235	15,8	2,1	10,6	0,4	11,4	1,7
Vegetariana	Guisado de lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) com arroz branco ^{1,6,10,11}	861	204	3,1	0,4	34,8	0,8	8,1	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	238	57	1,7	0,3	7,1	0,8	2,2	0,2
Prato	Rojões estufados com batata ^{5,6}	698	168	9,7	2,3	10,1	0,1	9,9	0,2
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres com macarrão ^{1,6,8,10,11}	980	232	3,4	0,7	27,6	5,1	19,9	0,5
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,4	0,2	4,6	0,5	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada panados no forno (em pão ralado e salsa picada) com arroz de feijão ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	829	197	4,1	0,6	26,8	0,3	12,5	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) no forno com feijão catarrino e arroz ^{1,10,12}	921	219	3,6	0,4	37,5	0,9	8,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Pudim flan d.i / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve branca e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	880	209	5,4	0,7	30,3	0,5	9,0	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão preto, curgete, cenoura, milho e couve branca	818	194	5,2	0,7	30,4	0,6	5,0	0,3
Salada	Salada de beterraba e cenoura	102	24	0,0	0,0	4,0	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	243	58	1,5	0,2	8,0	0,8	2,5	0,1
Prato	Perninha de frango assada com arroz	855	203	4,8	0,8	25,4	0,2	14,2	0,4
Vegetariana	Soja estufada com brócolos e couve-flor e arroz ^{1,6,8,11}	979	232	3,3	0,5	30,3	4,2	17,4	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,5	0,3	4,8	0,5	0,9	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	447	106	3,4	0,6	11,3	0,8	7,2	0,3
Vegetariana	Arroz aromatizado com tofu com macedónia de legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas) ^{1,6,10,12}	789	187	4,4	0,7	28,5	0,2	7,4	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	4,7	0,7	0,9	0,2
Prato	Massa á lavrador (carne de porco e peru, feijão catarino, cenoura e repolho) ^{1,3,6,10}	912	217	6,8	1,9	23,7	0,9	14,4	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com abóbora, curgete e macarronete ^{1,3,6,10}	1026	245	6,4	0,9	35,9	1,1	10,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa camponesa (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	248	59	1,6	0,2	8,4	0,8	2,2	0,2
Prato	Filete de panga com salada camponesa ⁴	405	96	2,6	0,4	10,8	0,9	6,8	0,1
Vegetariana	Chili vegetariano ^{9,10,11}	853	203	2,4	0,3	36,2	0,7	8,4	0,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal