



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Ementa Berçário / Creche

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)
------------	--------------	-------------	-------------------	-----------	---------------	--------------	------------

Terça

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	-------------------	-----------	---------------	--------------	------------

Quarta

Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,6	3,5	0,1
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho)	188	45	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Massinha de frango desfiado com cenoura e repolho ^{1,3}	697	165	5,0	0,9	15,9	1,0	13,1	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de alabote ⁴	211	50	1,3	0,2	6,3	0,6	3,0	0,2
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho)	191	45	1,2	0,2	6,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de alabote no forno lascado com arroz de couve-lombarda ⁴	625	148	3,7	0,6	17,2	0,4	11,1	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	230	55	1,9	0,4	6,4	0,6	2,7	0,1
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho)	187	44	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Peru estufado desfiado com batatinha e cenoura esmagadas	513	122	4,9	1,3	10,2	0,8	9,0	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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

Ementa Berçário / Creche

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 enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho)	187	44	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz de pescada lascada e abóbora ⁴	612	145	3,1	0,5	18,5	0,7	10,6	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com carne de vaca	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho)	187	45	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Carne de vaca picada estufada com massa esparguete cortado e cenoura ^{1,3}	934	223	10,6	3,2	19,1	1,3	12,3	0,6
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com solha ⁴	211	50	1,3	0,2	6,3	0,6	3,0	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho)	191	45	1,2	0,2	7,0	0,6	1,1	0,1
Prato	Filetes de solha no forno lascados com batata cozida aos cubos e brócolos picados ⁴	381	90	1,4	0,2	11,4	0,9	7,4	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,6	3,5	0,1
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho)	191	45	1,2	0,2	7,1	0,8	1,0	0,3
Prato	Frango estufado desfiado com massa espiral e couve-lombarda ^{1,3}	756	180	6,1	1,0	17,5	0,8	13,2	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	230	55	1,9	0,4	6,4	0,6	2,7	0,1
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho)	223	53	1,3	0,2	7,9	0,7	1,6	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru desfiados) no forno	761	180	3,5	0,6	21,8	0,5	14,9	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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

Ementa Berçário / Creche

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 enriquecida	Creme de legumes com filete de tilápia ⁴	194	52	1,2	0,2	6,3	0,6	2,1	0,1
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho)	223	53	1,2	0,2	8,3	0,6	1,7	0,1
Prato	Massinha de tilápia com repolho ^{1,3,4,6,10}	566	159	3,0	0,4	17,3	0,7	8,7	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,6	3,5	0,1
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho)	191	45	1,2	0,2	7,1	0,8	1,0	0,3
Prato	Frango assado desfiado com arroz de cenoura	775	184	5,5	0,9	19,9	0,5	13,2	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	230	55	1,9	0,4	6,4	0,6	2,7	0,1
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho)	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Peru estufado desfiado com massa espiral e couve-lombarda ^{1,3}	759	181	8,3	2,1	12,6	0,6	13,6	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho)	191	45	1,2	0,2	6,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno lascados com arroz de abóbora ⁴	697	166	4,2	0,6	19,8	0,3	11,8	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,6	3,5	0,1
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho)	187	45	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Macarrão com aves (frango e peru estufados desfiados) com legumes ^{1,3}	726	172	5,9	1,5	14,4	0,8	14,4	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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
Ementa Berçário / Creche
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 enriquecida	Creme de legumes com peru	230	55	1,9	0,4	6,4	0,6	2,7	0,1
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho)	187	44	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Peru assado desfiado com massa espiral e abóbora ^{1,3}	748	178	8,3	2,3	9,8	0,5	15,9	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho)	227	54	1,3	0,2	8,5	0,7	1,6	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de couve branca ⁴	690	164	4,1	0,6	19,5	0,2	11,7	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,6	3,5	0,1
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho)	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Tirinhas de aves no forno com batata assada aos cubinhos e abóbora	430	102	2,4	0,4	11,3	1,0	8,2	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de alabote ⁴	211	50	1,3	0,2	6,3	0,6	3,0	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho)	191	45	1,2	0,2	7,0	0,6	1,1	0,1
Prato	Massinha de alabote lascado e cenoura ^{1,3,4,6,10}	681	161	3,6	0,6	18,1	0,9	13,5	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,6	3,5	0,1
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)	187	44	1,2	0,2	6,7	0,7	1,2	0,2
Prato	Frango no forno com arroz branco e brócolos picados	720	171	5,2	0,9	18,1	0,4	12,5	0,6
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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
Ementa Berçário / Creche
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 enriquecida	Creme de legumes com filete de tilápia ⁴	194	52	1,2	0,2	6,3	0,6	2,1	0,1
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho)	226	54	1,3	0,2	8,3	0,7	1,8	0,1
Prato	Filete de tilápia assado lascado com arroz de couve lombarda ⁴	530	150	3,3	0,4	16,6	0,5	7,0	0,1
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	230	55	1,9	0,4	6,4	0,6	2,7	0,1
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho)	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Macarronete com peru desfiado, cenoura e repolho ^{1,3}	700	166	4,6	0,8	16,9	1,0	13,3	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho)	187	45	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Filete de pescada assado lascado com arroz de couve branca ⁴	690	164	4,1	0,6	19,5	0,2	11,7	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com carne de vaca	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)	187	44	1,2	0,2	6,7	0,7	1,2	0,2
Prato	Macarronete com carne de vaca picada estufada e curgete em cubinhos ^{1,3,6,10}	833	198	9,1	2,9	16,6	1,2	11,8	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,6	3,5	0,1
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho)	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Frango assado desfiado com arroz de cenoura	775	184	5,5	0,9	19,9	0,5	13,2	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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

Ementa Berçário / Creche

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 enriquecida	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,6	3,5	0,1
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho)	187	45	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Arroz de frango desfiado no forno com cenoura	751	178	3,4	0,6	20,9	0,5	15,4	0,3
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	230	55	1,9	0,4	6,4	0,6	2,7	0,1
Sopa	Sopa camponesa (cebola, cenoura, repolho)	224	53	1,2	0,2	8,4	0,8	1,6	0,1
Prato	Massinha de peru desfiado com brócolos picados ^{1,3}	663	157	4,3	0,7	15,9	1,0	12,6	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho)	191	45	1,2	0,2	6,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Salada colorida de batata e peixe desfiado ⁴	361	85	0,5	0,1	11,9	0,7	7,7	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,6	3,5	0,1
Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres (cebola, cenoura, repolho)	223	53	1,3	0,2	7,9	0,7	1,6	0,2
Prato	Estufado de aves (frango e peru) desfiadas com massa esparguete cortada e curgete aos cubos ^{1,3}	641	152	3,3	0,6	15,8	1,1	14,3	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com solha ⁴	211	50	1,3	0,2	6,3	0,6	3,0	0,2
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho)	188	45	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Filete de solha no forno laseado com arroz de couve lombarda ⁴	625	148	3,7	0,6	17,2	0,4	11,1	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	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, ³Ovos, ⁴Peixes. 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

Ementa Berçário / Creche

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 enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho)	187	45	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Filete de pescada assado lascado com arroz de repolho ⁴	690	164	4,1	0,6	19,5	0,2	11,7	0,4
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,6	3,5	0,1
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve-flor (cebola, cenoura, repolho)	226	54	1,2	0,2	8,4	0,8	1,8	0,1
Prato	Frango assado desfiado com massa espiral e brócolos ^{1,3}	771	183	5,4	1,0	18,3	1,0	14,8	0,5
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho)	187	44	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Pescada lascada com batatinha e cenoura cozidas aos cubos ⁴	361	85	0,5	0,1	12,4	0,9	7,3	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	230	55	1,9	0,4	6,4	0,6	2,7	0,1
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho)	191	45	1,2	0,2	6,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Macarrão com peru desfiado, couve branca e cenoura ^{1,3}	700	166	4,6	0,8	16,9	1,0	13,3	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de alabote ⁴	211	50	1,3	0,2	6,3	0,6	3,0	0,2
Sopa	Sopa camponesa (cebola, cenoura, repolho)	224	53	1,2	0,2	8,4	0,8	1,6	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com batata e abóbora esmagadas ⁴	395	93	1,4	0,2	12,2	0,8	7,5	0,2
Sobremesa	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Sobremesa 1	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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