



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Ementa Berçário / Creche
Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de tilápia ⁴	340	89	1,9	0,3	11,5	1,0	3,6	0,2
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catariño (cebola, cenoura, repolho)	408	97	2,1	0,3	15,4	1,3	3,2	0,2
Prato	Filete de tilápia assado lascado com arroz de couve lombarda ⁴	531	150	3,4	0,4	16,4	0,7	7,1	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	402	96	3,0	0,7	11,8	1,1	4,6	0,2
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho)	382	91	2,3	0,3	14,7	1,3	2,1	0,3
Prato	Macarronete com peru desfiado, cenoura e repolho ^{1,3}	693	164	4,2	0,7	17,5	1,2	13,6	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	366	87	2,0	0,3	11,5	1,0	4,8	0,3
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho)	352	84	2,1	0,3	13,4	1,2	2,0	0,2
Prato	Filete de pescada assado lascado com arroz de couve branca ⁴	691	164	4,3	0,6	19,2	0,4	11,9	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com carne de vaca	377	89	2,3	0,4	12,7	1,1	3,7	0,2
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)	344	82	2,1	0,3	12,7	1,2	2,1	0,3
Prato	Macarronete com carne de vaca picada estufada e curgete em cubinhos ^{1,3}	829	198	9,0	2,9	17,3	1,3	11,3	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,0	0,3	11,5	1,0	5,8	0,2
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho)	382	91	2,3	0,3	14,7	1,3	2,1	0,3
Prato	Frango assado desfiado com arroz de cenoura	776	184	5,7	0,9	19,6	0,8	13,4	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. 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

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,0	0,3	11,5	1,0	5,8	0,2
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho)	352	84	2,1	0,3	13,4	1,2	2,0	0,2
Prato	Arroz de frango desfiado no forno com cenoura	752	178	3,5	0,6	20,6	0,7	15,6	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	402	96	3,0	0,7	11,8	1,1	4,6	0,2
Sopa	Sopa camponesa (cebola, cenoura, repolho)	407	97	2,1	0,3	15,7	1,5	2,9	0,2
Prato	Massinha de peru desfiado com brócolos picados ^{1,3}	656	156	4,0	0,7	16,4	1,2	12,9	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	366	87	2,0	0,3	11,5	1,0	4,8	0,3
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho)	357	85	2,1	0,3	13,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Salada colorida de batata e peixe desfiado ⁴	363	86	0,5	0,1	12,5	0,8	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,0	0,3	11,5	1,0	5,8	0,2
Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres (cebola, cenoura, repolho)	395	94	2,2	0,3	14,5	1,3	2,9	0,3
Prato	Estufado de aves (frango e peru) desfiadas com massa esparguete cortada e curgete aos cubos ^{1,3}	638	151	3,1	0,6	15,8	1,2	14,5	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com solha ⁴	367	87	2,0	0,3	11,5	1,0	4,9	0,2
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho)	351	83	2,0	0,3	13,2	1,2	2,1	0,2
Prato	Filete de solha no forno lascado com arroz de couve lombarda ⁴	626	149	3,8	0,6	17,0	0,6	11,3	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

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

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	366	87	2,0	0,3	11,5	1,0	4,8	0,3
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho)	352	84	2,1	0,3	13,4	1,2	2,0	0,2
Prato	Massinha de pescada lascada ^{1,3,4}	749	178	4,0	0,7	20,4	0,8	14,0	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,0	0,3	11,5	1,0	5,8	0,2
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve-flor (cebola, cenoura, repolho)	409	97	2,1	0,3	15,6	1,4	3,2	0,2
Prato	Frango assado desfiado com arroz e brócolos	769	182	5,6	0,9	19,2	0,6	13,4	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	366	87	2,0	0,3	11,5	1,0	4,8	0,3
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho)	344	81	2,0	0,3	13,0	1,1	2,0	0,2
Prato	Pescada lascada com batatinha e cenoura cozidas aos cubos ⁴	363	86	0,4	0,1	13,0	0,9	6,9	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	402	96	3,0	0,7	11,8	1,1	4,6	0,2
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho)	357	85	2,1	0,3	13,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Macarrão com peru desfiado, couve branca e cenoura ^{1,3}	693	164	4,2	0,7	17,5	1,2	13,6	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de alabote ⁴	367	87	2,0	0,3	11,5	1,0	4,9	0,2
Sopa	Sopa camponesa (cebola, cenoura, repolho)	407	97	2,1	0,3	15,7	1,5	2,9	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com batata e abóbora esmagadas ⁴	394	93	1,3	0,2	12,8	0,9	7,1	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	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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Ementa Berçário / Creche
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	402	96	3,0	0,7	11,8	1,1	4,6	0,2
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho)	418	99	2,2	0,3	16,1	1,3	3,0	0,4
Prato	Tirinhas de aves estufadas com massa esparguete cortado e cenoura ^{1,3}	647	153	3,1	0,6	16,1	1,5	14,6	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de pescada ⁴	366	87	2,0	0,3	11,5	1,0	4,8	0,3
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho)	364	86	2,1	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Filetes de pescada assados lascados com arroz branco e brócolos picados ⁴	641	152	4,0	0,6	17,5	0,6	11,2	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango	380	90	2,0	0,3	11,5	1,0	5,8	0,2
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho)	351	83	2,0	0,3	13,2	1,2	2,1	0,2
Prato	Massinha de frango desfiado com cenoura e repolho ^{1,3}	695	165	4,9	0,9	16,5	0,9	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com filete de alabote ⁴	367	87	2,0	0,3	11,5	1,0	4,9	0,2
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho)	357	85	2,1	0,3	13,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Filete de alabote no forno lascado com arroz de couve-lombarda ⁴	626	149	3,8	0,6	17,0	0,6	11,3	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru	402	96	3,0	0,7	11,8	1,1	4,6	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho)	344	81	2,0	0,3	13,0	1,1	2,0	0,2
Prato	Peru estufado desfiado com batatinha e cenoura esmagadas	504	120	4,6	1,2	10,7	0,8	8,5	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	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 27 a 31 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	366	87	2,0	0,3	11,5	1,0	4,8	0,3
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho)	344	81	2,0	0,3	13,0	1,1	2,0	0,2
Prato	Empadão de arroz de pescada lascada e abóbora ⁴	613	145	3,2	0,5	18,3	0,9	10,7	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	377	89	2,3	0,4	12,7	1,1	3,7	0,2
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho)	352	84	2,1	0,3	13,4	1,2	2,0	0,2
Prato	Carne de vaca picada estufada com massa esparguete cortado e cenoura ^{1,3}	934	223	10,6	3,3	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	367	87	2,0	0,3	11,5	1,0	4,9	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho)	357	85	2,1	0,3	13,6	1,2	2,0	0,2
Prato	Filetes de solha no forno lascados com batata cozida aos cubos e brócolos picados ⁴	381	90	1,3	0,2	12,1	0,9	7,0	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	380	90	2,0	0,3	11,5	1,0	5,8	0,2
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho)	366	87	2,1	0,3	14,0	1,4	2,0	0,4
Prato	Frango estufado desfiado com massa espiral e couve-lombarda ^{1,3}	764	182	6,0	1,0	18,1	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	402	96	3,0	0,7	11,8	1,1	4,6	0,2
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho)	395	94	2,2	0,3	14,5	1,3	2,9	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru desfiados) no forno	760	180	3,5	0,6	21,5	0,9	15,2	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