



EMENTA

julho 2013

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
1 Creme de legumes Bife de frango com massa fusilli Pera	2 Sopa de xuxu Hambúrguer de peru com arroz de ervilhas Laranja	3 Sopa de alface Rissóis de atum com arroz de macedónia Melão	4 Sopa de curgetes Strogonoff de peru com Fettuccini Maçã	5 Sopa de alho francês Peixe fresco Laranja	6
8 Sopa de nabo Esparguete à bolonhesa Maçã	9 Sopa de repolho Lombo de porco assado com arroz branco Banana	10 Sopa de penca Lombo de pescada com batata e legumes Laranja	11 Sopa de couve-flor Arroz de frango Gelatina	12 Sopa de feijão branco Peixe fresco Maçã	7
15 Sopa de alface Vitela estufada com puré de batata Pera	16 Sopa de penca Almondegas de frango com arroz de brócolos Laranja	17 Sopa de feijão-verde Filetes de solha com batata e legumes Melo	18 Sopa de abóbora Coxas de frango assadas com massa Tagliatelle Maçã	19 Sopa de xuxu Peixe fresco Pera	13
22 Sopa de ervilhas Massa Farfalle com carne picada Maçã	23 Sopa de penca Peru estufado com batata estufada Melão	24 Sopa de cenoura Maruca cozida com arroz e legumes Laranja	25 Sopa de alho francês Bifes de peru com massa Penne Pera	26 Creme de legumes Peixe fresco Maçã	14
29 Sopa de brócolos Panados de porco com arroz Laranja	30 Sopa de couve-flor Espetadas de frango com arroz de cenoura Maçã	31 Creme de legumes Centros de pescada estufados com arroz de brócolos Pera			20
					21
					27
					28

Nota: Às sextas-feiras, introduzimos peixe fresco do dia, prevendo-se a utilização de salmão, robalo, dourada, pargo, pescada (entre outros), de acordo com as capturas no dia anterior, assado ou cozido, sempre acompanhados por arroz ou batata e legumes.

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
Externato Paraíso dos Pequenininos – Ensino Pré-escolar e Ensino Básico 1.º Ciclo