



EMENTA

outubro 2013

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
	1 Creme de legumes Macarrão com carne picada Gelatina	2 Creme de ervilhas Filetes de pescada com batata e legumes cozidos Maçã	3 Sopa de nabo Ovos mexidos com fiambre e arroz branco Laranja	4 Sopa de agrião Peixe fresco do dia Pera	5
					6
7 Sopa de curgetes Arroz à valenciana Maçã	8 Creme de grão e repolho Fêveras de porco com massa cotovelos e legumes cozidos Pera	9 Sopa de alho francês Peixe-espada com molho verde e batata cozida Laranja	10 Sopa de alface Almondegas de bovino com massa Farfalle e salada de alface Banana	11 Sopa de xuxu Peixe fresco do dia Maçã	12
					13
14 Sopa de couve-flor Hambúrguer de aves com arroz e salada de cenoura Pera	15 Sopa de abóbora Bifes de peru com arroz branco e feijão preto Laranja	16 Sopa de penca Massada de peixe (Pescada, Tamboril, Salmão) Maçã	17 Sopa de feijão manteiga Espetadas de peru com massa Penne e salada de cenoura Banana	18 Sopa de couve bruxelas Peixe fresco do dia Pera	19
					20
21 Sopa de agrião Vitela estufada com ervilhas e cenoura com arroz branco Maçã	22 Sopa de brócolos Coxinhas de frango com massa cotovelos e salada de alface Mousse de chocolate	23 Sopa de nabo e feijão Rissóis de bacalhau no forno com arroz de brócolos Laranja	24 Creme de legumes Arroz de pato e salada de cenoura Pera	25 Sopa de alho francês Peixe fresco do dia Maçã	26
					27
28 Sopa de penca Lombo de porco assado com massa de Fettuccini e salada de alface Tangerina	29 Sopa de penca Esparguete à bolonhesa Maçã	30 Sopa de penca Maruca estufada com batata cozida Laranja	31 Sopa de penca Espetadas de frango com arroz de cenoura Pera		

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