



EMENTA

dezembro 2013

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
2	3	4	5	6	7
Sopa de couve lombarda Arroz à valenciana Pera	Creme de ervilhas Atum com massa tagliatelle e molho de tomate Maçã	Sopa de nabo Frango assado com arroz de brócolos Tangerina	Sopa de abóbora Peixe fresco Banana	Sopa de alface Espetadas de peru com massa e legumes Maçã	8
9	10	11	12	13	14
Sopa de nabiças Lombo de porco assado com arroz de cenoura Maçã	Sopa de xuxu Filetes de pescada com salada russa Pera	Sopa de alho francês Hambúrguer de aves com massa tricolor Leite creme	Creme de legumes Peixe fresco Maçã	Sopa de couve-flor Ovos mexidos com fiambre e salsichas com arroz de cenoura Pera	15
16	17	18	19	20	21
Sopa de repolho Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura Pera	Sopa de brócolos Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e puré de batata Aletria	Sopa de feijão verde Bifinhos de peru com massa farfalle e salada de alface Maçã	Sopa de curgetes Peixe fresco Tangerina	Sopa de grão Almondegas de bovino com arroz branco Banana	22
23	24	25	26	27	28
Sopa de couve bruxelas Costeletas de porco com arroz de tomate Maçã	VÉSPERA DE NATAL	DIA DE NATAL	FÉRIAS DE NATAL	Sopa de lentilhas Panadinhos de frango com esparguete Pera	29
30	31				
Sopa de nabo Rojões com arroz e salada de alface Maçã	VÉSPERA DE ANO NOVO				

Nota: introduzimos peixe fresco do dia, prevenindo-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