



EMENTA

março 2014

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
3 Creme de legumes Strogonoff de porco com arroz de brócolos Pera	4 Sopa de couve-flor Espetadas de frango com massa farfalle Maçã	5 Sopa de alface Medalhões de pescada estufados com batata e legumes Laranja	6 Creme de ervilhas Coxas de frango assadas com arroz de pimentos Mousse de chocolate	7 Sopa de xuxu Peixe fresco Maçã	8
					9
10 Sopa de brócolos Esparguete à bolonhesa com salada de alface Maçã	11 Sopa de couve-bruxelas Maruca cozida com batata e esparregado de espinafres Laranja	12 Sopa de abóbora Bifes de peru grelhados com massa de cotovelos e salada de cenoura Morangos	13 Sopa de alho francês Vitela estufada com cenoura e ervilhas e massa espiral Tangerina	14 Sopa de curgete Peixe fresco Pera	15
					16
17 Creme de cenoura Costeleta de porco grelhada com massa talharim Pera	18 Sopa de nabiça Douradinhos de salmão no forno com arroz e salada mista Laranja	19 Sopa de repolho Ovos mexidos com fiambre e salsichas com arroz de cenoura Uvas	20 Sopa de nabo Hambúrguer de peru com massa penne e salada de tomate Gelatina	21 Sopa de penca Peixe fresco Laranja	22
					23
24 Sopa de aipo Arroz à valenciana Maçã	25 Sopa de lentilhas Atum com massa tagliatelle e molho de tomate Pera	26 Sopa de grão e cenoura Almôndegas de bovino com arroz de ervilhas Banana	27 Sopa de feijão-verde Jardineira de peru Laranja	28 Sopa de agrião Peixe fresco Maçã	29
					30
31 Sopa de couve-flor Lombo de porco assado com arroz de brócolos 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