



EMENTA

junho 2014

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
2 Sopa de alface Rojões com arroz e salada de alface e cenoura Pera	3 Sopa de abóbora Medalhões de pescada estufados com massa farfalle Laranja	4 Sopa de nabo Espetadas de frango com arroz de pimentos Melão	5 Sopa de curgete Peixe fresco do dia Maçã	6 Sopa de brócolos Hambúrguer de bovino com esparguete e salada mista Pera	7
					8
9 Sopa de feijão-verde Lombo de porco com massa penne e legumes salteados Maçã	10 FERIADO	11 Sopa de couve-flor Coxas de frango assadas com arroz de legumes Uvas	12 Sopa de agrião Peixe fresco do dia Pera	13 Sopa de penca Ovos mexidos com cogumelos e fiambre e arroz de brócolos Laranja	14
					15
16 Sopa de alho-francês Costeleta de porco grelhada com arroz de cenoura Pera	17 Sopa de nabiças Atum com esparguete e molho de tomate Meloá	18 Sopa de aipo Arroz de pato com salada de alface e cenoura laranja	19 Sopa de xuxu Peixe fresco do dia Maçã	20 Creme de legumes Vitelinha estufada com massa talharim e legumes Gelatina	21
					22
23 Sopa de grão e cenoura Arroz à valenciana Maçã	24 Sopa de lentilhas Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate Pera	25 Sopa de curgete Almôndegas de bovino com massa tagliatelle Laranja	26 Sopa de penca Peixe fresco do dia Mousse de chocolate	27 Sopa de ervilhas Bifes de frango grelhados com arroz de ervilhas Maçã	28
					29
30 Sopa de repolho Macarronada de carnes 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