



EMENTA

setembro 2014

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
1	2 Creme de legumes Atum com molho de tomate e massa penne Laranja	3 Sopa de brócolos Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Maçã	4 Sopa de feijão vermelho Centros de pescada estufados com arroz Laranja	5 Sopa de abóbora Jardineira de peru Pera	6
					7
8 Sopa de repolho Fêvera de porco grelhada com arroz e salada mista Uvas	9 Sopa de couve-flor Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas Leite-creme	10 Creme de cenoura Almondegas de bovino com massa tricolor e legumes salteados Tangerina	11 Sopa de xuxu Peixe fresco Maçã	12 Sopa de curgete Lacinhos de massa com fiambre, queijo e brócolos Pera	13
					14
15 Sopa de nabo Arroz à valenciana Laranja	16 Sopa de ervilhas Bacalhau à Gomes Sá Gelatina	17 Sopa de favas Espetadas de peru grelhadas com massa farfalle e salada mista Pêssego	18 Sopa de nabiças Peixe fresco Maçã	19 Sopa de agrião Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco Melão	20
					21
22 Sopa de couve-flor Rojões com arroz e salada mista Pera	23 Sopa de lentilhas Filetes de pescada com salada russa Laranja	24 Sopa de aipo Coxinhas de frango assadas com esparguete e salada de tomate e pepino Melo	25 Sopa de feijão-verde Peixe fresco Mousse de chocolate	26 Sopa de penca Vitela estufada com ervilhas, cenouras e puré de batata Maçã	27
					28
29 Creme de legumes Lombo de porco assado com massa penne e salada mista Tangerina	30 Sopa de alho francês Calamares à romana no forno, com arroz de feijão Maçã				

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