



EMENTA

outubro 2014

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
		1 Sopa de brócolos Coelho estufado com cenoura, ervilhas e massa Laranja	2 Sopa de abóbora Peixe fresco Pera	3 Sopa de ervilhas Esparguete à bolonhesa (carne picada de peru) Maça	4
					5
6 Sopa de alface Strogonoff de porco com arroz de cenoura Kiwi	7 Sopa de curgete Pescada à Brás com salada mista Maça	8 Sopa de feijão vermelho Hambúrguer de peru com massa penne Pera	9 Sopa de agrião Peixe fresco Laranja	10 Sopa de penca Arroz de frango com salada de alface Maça	11
					12
13 Creme de cenoura Jardineira de carnes Pera	14 Sopa de couve-flor Atum ao natural com massa farfalle e molho de tomate Maça	15 Sopa de nabo Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Gelatina	16 Sopa de xuxu Peixe fresco Laranja	17 Sopa de grão e cenoura Rancho com couve lombarda cozida Maça	18
					19
20 Sopa de nabiças Costeleta grelhada com arroz e feijão vermelho Pera	21 Creme de legumes Douradinhos de pescada no forno com arroz de pimentos Leite-creme	22 Canja Espetadas de peru com massa e brócolos cozidos Laranja	23 Sopa de alho francês Peixe fresco Maça	24 Sopa de couve bruxelas Ovos mexidos com fiambre e salsichas com arroz branco Pera	25
					26
27 Sopa de aipo Macarronada de carnes e salada de alface Maça	28 Sopa de feijão-verde Maruca estufada com arroz de ervilhas Laranja	29 Sopa de espinafres Lacinhos de massa com fiambre, queijo e brócolos Mousse chocolate	30 Creme de legumes Peixe fresco Tangerina	31 Sopa de abóbora Coxinhas de frango assadas com esparguete 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