



EMENTA

novembro 2014

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
3 Creme de legumes Esparguete à bolonhesa Maçã	4 Sopa de nabos Centros de pescada estufados com arroz de tomate Laranja	5 Sopa de ervilhas Almondegas de frango com massa fusilli Pera	6 Sopa de brócolos Peixe fresco Tangerina	7 Sopa de curgete Hambúrguer de novilho grelhado com arroz e salada mista Maçã	8
					9
10 Sopa de couve bruxelas Arroz à valenciana Pera	11 Sopa de lentilhas Bacalhau à espanhola Tangerina	12 Creme de legumes Espetadas de frango com massa farfalle e legumes Gelatina	13 Sopa de abóbora Peixe fresco Maçã	14 Sopa de feijão-verde Vitela estufada com massa penne e legumes salteados Pera	15
					16
17 Sopa de penca Lombo de porco assado com arroz e brócolos cozidos Maçã	18 Sopa de couve-flor Douradinhos de pescada no forno com arroz de pimentos Laranja	19 Sopa de xuxu Bife de peru grelhado com massa e legumes Tangerina	20 Creme de cenoura Peixe fresco Pera	21 Sopa de agrião Ovos mexidos com fiambre e cogumelos com arroz branco Banana	22
					23
24 Sopa de brócolos Costeleta grelhada com arroz de tomate e salada alface Pera	25 Creme de legumes Solha assada com batata cozida e legumes Maçã	26 Canja de galinha Frango estufado com esparguete Gelatina	27 Sopa de feijão manteiga Peixe fresco Laranja	28 Sopa de alho francês Jardineira de peru Maçã	29
					30

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