



EMENTA

setembro 2013

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
2	3	4	5	6	7
	Sopa de alho francês Esparguete à bolonhesa Maçã	Creme de abóbora com grão Massa fusilli com atum e molho de tomate Salada de alface Pera	Sopa de curgete Lombo de porco assado com arroz branco Salada de cenoura raspada Banana	Sopa de feijão-verde Peixe fresco do dia Maçã	8
9	10	11	12	13	14
Sopa de couve-flor Macarronete de vitela e feijão- verde cozido Pera	Creme de legumes Bife de peru com massa tagliatelle Brócolos cozidos Gelatina	Sopa de repolho Pescada estufada com arroz de tomate Laranja	Sopa de couve-de-bruxelas Espetadas de frango com massa penne Salada de alface Maçã	Sopa de nabo Peixe fresco do dia Melão	15
16	17	18	19	20	21
Sopa de alface Panados de porco com arroz de cenoura Maçã	Sopa de feijão vermelho Jardineira de peru Salada de alface Pera	Sopa de couve branca Douradinhos no forno com massa penne Salada de tomate Uvas	Creme de grão e cenoura Coelho estufado com ervilhas e arroz de pimentos Laranja	Sopa de brócolos Peixe fresco do dia Banana	22
23	24	25	26	27	28
Sopa de cenoura e feijão- verde Costeletas de porco com arroz branco Salada de cenoura Pera	Sopa de feijão Frango assado com massa e salada de alface Laranja	Creme de legumes Bolinhos de bacalhau com arroz e legumes salteados Maçã	Sopa de abóbora Carne de porco à alentejana Melão	Sopa de penca Peixe fresco do dia Pera	29
30					
Sopa de lentilhas Rojões com arroz e salada de alface e cenoura 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