EMENTA
novembro 2013

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
				1 Sopa de feijão branco Peixe fresco do dia Maçã	2 3
4 Sopa de curgetes Hambúrguer de bovino com massa de espirais Laranja	5 Sopa de alface Pescada à espanhola com brócolos Maçã	6 Sopa de abóbora Feijoada com carnes de frango, porco e vitela e arroz branco Pera	7 Sopa de nabo Peixe fresco do dia Uvas	8 Sopa de alho francês Espetadas de frango com massa talharim e salada alface Tangerina	9 10
11 Sopa de repolho Costeleta de porco com arroz de tomate e salada de cenoura Maçã	12 Sopa de xuxu Massa penne com atum e molho de tomate Gelatina	13 Creme de cenoura Arroz de coelho com legumes salteados Pera	14 Sopa de couve-flor Peixe fresco do dia Laranja	15 Creme de legumes Ovos mexidos com salsichas e arroz com brócolos Maçã	16 17
18 Sopa de ervilhas Strogonoff de porco com massa farfalle e salada de alface Pera	19 Sopa de abóbora Pescada à Brás Laranja	20 Creme de cenoura Rancho Maçã	21 Creme de legumes Peixe fresco do dia Pera	22 Sopa de lentilhas Macarronada de carnes Laranja	23 24
25 Sopa de agrião Panados de porco com arroz de brócolos Maçã	26 Sopa de feijão manteiga Douradinhos no forno com arroz de feijão Mousse de chocolate	27 Sopa de nabo Almôndegas de frango com massa fettuccini Pera	28 Sopa de repolho Peixe fresco do dia Laranja	29 Sopa de xuxu Jardineira Maçã	30

Nota: 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 Pequeninos – Ensino Pré-escolar e Ensino Básico 1.º Ciclo