



# EMENTA

## janeiro 2014

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
		1 <b>DIA DE ANO NOVO</b>	2 Sopa de nabo Rissóis de bacalhau com arroz de tomate Pera	3 Creme de legumes Bifes de peru grelhados com massa Tangerina	4
					5
6 Sopa de penca Costeletas de porco com arroz de cenoura Tangerina	7 Creme de cenoura Douradinhos no forno com massa fusilli e salada de alface Maçã	8 Sopa de alho francês Espetadas de frango com arroz de brócolos e salada de cenoura Pera	9 Sopa de feijão-verde Peixe fresco Laranja	10 Sopa de alho francês Macarronada de carnes Maçã	11
					12
13 Sopa de xuxu Arroz à valenciana Pera	14 Creme de legumes Empadão de atum com salada de alface Gelatina	15 Sopa de repolho Coxinhas de frango assadas com massa farfalle Maçã	16 Sopa de couve-flor Peixe fresco Banana	17 Sopa de abóbora Ovos mexidos com salsichas e arroz Tangerina	18
					19
20 <b>FERIADO MUNICIPAL</b>	21 Sopa de brócolos Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate Maçã	22 Sopa de curgete Vitela estufada com ervilhas, cenouras e puré de batata Tangerina	23 Sopa de feijão-verde Peixe fresco Pera	24 Sopa de couve-bruxelas Bifinhos de peru com arroz e feijão preto Pera	25
					26
27 Creme de cenoura Esparguete à bolonhesa Maçã	28 Sopa de grão e cenoura Rissóis de atum com arroz de tomate Pera	29 Sopa de nabiças Hambúrguer de aves grelhado com massa penne Banana	30 Sopa de penca Peixe fresco Tangerina	31 Sopa de couve-flor Arroz de pato com salada de alface e cenoura Maçã	

Nota: introduzimos peixe fresco do dia, prevenindo-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](http://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

**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](http://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