



EMENTA

fevereiro 2014

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
3	4	5	6	7	8
Sopa de nabo Panadinhos de porco com arroz de macedónia Maçã	Sopa de agrião Atum com batatas e feijão- -verde cozido Pera	Sopa de curgete Esparguete com frango estufado Tangerina	Sopa de couve-flor Peixe fresco Banana	Sopa de couve lombarda Strogonoff de peru com massa farfalle Pera	9
10	11	12	13	14	15
Sopa de alho francês Jardineira de carnes Tangerina	Sopa de lentilhas Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho Maçã	Sopa de feijão manteiga Coelho estufado, cenouras, ervilhas e puré de batata Pera	Sopa de aipo Peixe fresco Gelatina	Sopa de abóbora Almôndegas de frango com massa talharim Maçã	16
17	18	19	20	21	22
Sopa de ervilhas Rojões com arroz, salada de alface e cenoura Laranja	Sopa de xuxu Pescada à Brás com salada de alface Pera	Sopa de brócolos Hambúrguer de peru com arroz de cenoura Maçã	Sopa de nabiças Peixe fresco Tangerina	Creme de legumes Rancho Banana	23
24	25	26	27	28	
Sopa de alface Fêvera de porco grelhada com arroz de feijão Pera	Sopa de couve-flor Filetes de pescada com salada russa Tangerina	Creme de cenoura Massa penne à bolonhesa e salada de alface Maçã	Sopa de nabos Peixe fresco Mousse de chocolate	Sopa de xuxu Ovos mexidos com fiambre, salsichas e arroz branco 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