



EMENTA

julho 2014

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
	1 Sopa de nabo Filetes de pescada com salada russa Laranja	2 Sopa de abóbora Bifes de peru grelhados com arroz de brócolos Maçã	3 Sopa de alface Peixe fresco do dia Pera	4 Sopa de couve-flor Arroz de frango com salada mista Melão	5
					6
7 Sopa de brócolos Esparguete à bolonhesa com salada de alface Maçã	8 Sopa de curgete Pescada à Brás com salada de tomate e pepino Pera	9 Sopa de agrião Coxinhas de frango assadas com massa farfalle Melo	10 Sopa de repolho Peixe fresco do dia Laranja	11 Sopa de feijão vermelho Hambúrguer de bovino com arroz de tomate Uvas	12
					13
14 Sopa de alho francês Costeletas de porco grelhadas com massa penne e legumes Maçã	15 Sopa de nabiças Atum com batata cozida e molho de tomate Laranja	16 Sopa de ervilhas Jardineira de peru Gelatina	17 Sopa de xuxu Peixe fresco do dia Pera	18 Sopa de couve-bruxelas Rancho Melão	19
					20
21 Sopa de abóbora Rojões com arroz e salada mista Pera	22 Sopa de penca Centros de pescada cozida com batata e feijão verde Maçã	23 Creme de legumes Guisado de coelho Laranja	24 Sopa de lentilhas Peixe fresco do dia Maçã	25 Creme de cenoura Ovos mexidos com fiambre e arroz Pera	26
					27
28 Sopa de aipo Lombo de porco assado com arroz e salada mista Maçã	29 Sopa de couve lombarda Maruca estufada com arroz de brócolos Pera	30 Sopa de nabo Esparguete com frango estufado Laranja	31 MENU SURPRESA e... BOAS FÉRIAS!!!!		

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