

EMENTA

dezembro 2014

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./Dom.
1 Creme de legumes Rojões com arroz e salada mista Maçã	2 Sopa de feijão vermelho Atum com massa e molho de tomate Tangerina	3 Sopa de abóbora Strogonoff de peru com arroz Pera	4 Sopa de nabo Peixe fresco do dia Laranja	5 Creme de cenoura Frango assado com esparguete e salada de cenoura Maçã	6
					7
8 FERIADO	9 Sopa de alho francês Douradinhos com arroz de brócolos Maçã	10 Sopa de penca Hambúrguer de novilho grelhado com massa farfalle e salada mista Pera	11 Sopa de lentilhas Peixe fresco do dia Tangerina	12 Sopa de curgete Esparguete à bolonhesa de peru Laranja	13
					14
15 Sopa de penca Costeletas de porco com laranja e massa fusilli Pera	16 Sopa de xuxu Filetes de pescada com salada russa Maçã	17 Sopa de grão Coelho assado com arroz e salada juliana Tangerina	18 Sopa de alface Peixe fresco do dia Maçã	19 Creme de legumes Lacinhos de massa com fiambre, queijo e brócolos Laranja	20
					21
22 Sopa de brócolos Macarrão com carne picada e salada de alface Maçã	23 Creme de cenoura Pescada à Brás e salada mista Pera	24 FÉRIAS	25 DIA DE NATAL	26 FÉRIAS	27
					28
29 Creme de legumes Arroz à valenciana Maçã	30 Sopa de ervilhas Massada de peixe (tamboril, pescada e linguado) Tangerina	31 FÉRIAS			

Nota: Às quintas-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