

EMENTA

janeiro 2019

Todos os pratos serão acompanhados de legumes.
No Externato, haverá saladas variadas fornecidas pelo staff e, no Colégio, um buffet de saladas, à escolha dos alunos.

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./ Dom.
	1 Dia de Ano Novo	2 Férias	3 Creme de cenoura Pastéis de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	4 Sopa de couve flor Esparguete à bolonhesa (frango e peru) Fruta da época	5 6
7 Sopa de feijão verde Rojões com arroz de cenoura Fruta da época	8 Creme de lentilhas Salada de atum ao natural com feijão frade, ovo cozido, milho e massa penne Fruta da época	9 Canja Coelho estufado com legumes e puré de batata Gelatina	10 Sopa de nabo Filetes de salmão salteados com arroz de ervilhas Fruta da época	11 Sopa de feijão manteiga Coxinhas de frango assadas com massa tricolor Fruta da época	12 13
14 Sopa de xuxu Arroz à valenciana Fruta da época	15 Sopa de alface Filetes de pescada no forno com batata assada Fruta da época	16 Sopa de feijão vermelho e nabijas Massa à lavrador Mousse de chocolate	17 Canja Bacalhau à Brás Fruta da época	18 Sopa de brócolos Bifes de peru grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta da época	19 20
21 Creme de abóbora Panadinhos de frango no forno com arroz de ervilhas Fruta da época	22 Sopa de agrião Atum com massa penne e molho de tomate Fruta da época	23 Sopa de grão de bico Vitela estufada com arroz de cenoura Fruta da época	24 Sopa de alho francês Salada de pescada (batata, ovo, milho e cenoura) Gelatina	25 Sopa juliana Macarronada de carnes (frango e peru) Fruta da época	26 27
28 Sopa de curgetes Strogonoff de porco com massa fusilli Fruta da época	29 Sopa de feijão catarino e repolho Rissóis de peixe com arroz de tomate Fruta da época	30 Canja Frango estufado com legumes e esparguete Fruta da época	31 Sopa de espinafres Calamares no forno com arroz xau-xau Fruta da época		

Consultadoria: nutricionista Sérgio Silva; Cédula profissional:1985N; Contato:918478351, APEG

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 Pequenos – Ensino Pré-escolar e Ensino Básico (1.º Ciclo)

