

EMENTA

fevereiro 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 Sopa de lentilhas Jardineira de peru com massa penne Fruta da época	2 3
4 Creme de legumes Lombo de porco assado com arroz de cenoura Fruta da época	5 Sopa de grão de bico Bacalhau com natas Fruta da época	6 Canja Hambúrguer de frango com arroz de ervilhas Gelatina	7 Sopa de feijão catarino Atum com salada de feijão frade e ovo cozido Fruta da época	8 Sopa de brócolos Espetadas de peru com massa fusilli Fruta da época	9 10
11 Sopa de alho francês Massada de porco com cogumelos Fruta da época	12 Sopa de feijão verde Pescada à Brás Fruta da época	13 Creme de abóbora Gratinado de peru Fruta da época	14 Sopa de couve flor Douradinhos com arroz de legumes Leite creme	15 Sopa de feijão com repolho Vitela assada com massa farfalle Fruta da época	16 17
18 Sopa de couve de bruxelas Coxas de frango assadas com massa tricolor Fruta da época	19 Sopa de curgetes Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	20 Creme de lentilhas Carne de porco a alentejana Fruta da época	21 Canja Massada de atum no forno Mousse chocolate	22 Sopa de espinafres Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta da época	23 24
25 Creme de cenoura Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura Fruta da época	26 Sopa de feijão branco com nabiças Rissóis de peixe com arroz de ervilhas Fruta da época	27 Sopa de alface Rojões com batatinhas assadas Fruta da época	28 Sopa de agrião Filetes de salmão com arroz de pimentos 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)

