



EMENTA

março 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 Creme de legumes Strogonoff de peru Fruta da época	2 3
4 Sopa de couve lombarda Frango estufado com cenoura, ervilhas e massa Fruta da época	5 CARNAVAL	6 Sopa de grão de bico com cenoura Medalhões de pescada estufados com batata cozida Fruta da época	7 Canja Arroz de pato Fruta da época	8 Sopa de brócolos Douradinhos com arroz de tomate Gelatina	9 10
11 Creme de cenoura Arroz à valenciana Fruta da época	12 Sopa de feijão verde Atum ao natural com massa penne e molho de tomate Fruta da época	13 Sopa de couve flor Vitela estufada com legumes e arroz branco Fruta da época	14 Canja Espetadas de peru com arroz de ervilhas Gelatina	15 Sopa de lentilhas com nabos Bacalhau à Brás Fruta da época	16 17
18 Sopa de couve de bruxelas Coxinhas de frango assadas com massa Fruta da época	19 Sopa de agrião Nuggets de peixe no forno com arroz de tomate Fruta da época	20 Sopa de curgetes Esparguete à bolonhesa (frango e peru) Fruta da época	21 Sopa de aipo Bifinhos de porco com molho de cogumelos e arroz Fruta da época	22 Creme de lentilhas Filetes de salmão com batata assada Fruta da época	23 24
25 Sopa de alho francês Jardineira de frango Fruta da época	26 Sopa de feijão de manteiga Massada de bacalhau gratinado Fruta da época	27 Canja Hambúrguer de peru com arroz de cenoura Fruta da época	28 Sopa de xuxu Coelho estufado com cenoura e ervilhas com puré de batata Mousse chocolate	29 Sopa de repolho com feijão Salada russa com atum e ovo picado Fruta da época	30 31

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)

