



EMENTA

janeiro 2020

Todos os pratos serão acompanhados de legumes.
No EPP e EAA, haverá saladas variadas fornecidas pelo staff e, no CTSM, 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 Creme de legumes Frango assado com pimentos e arroz branco Fruta da época	3 Sopa de brócolos Filetes de palmeta no forno com batata cozida Fruta da época	4 5
6 Sopa de couve flor Esparguete à bolonhesa (frango/peru) Fruta da época	7 Creme de lentilhas Pescada à Brás Fruta da época	8 Canja Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta da época	9 Sopa de feijão catarino Filetes de salmão no forno com batata assada Gelatina	10 Sopa de espinafres Strogonoff de frango Fruta da época	11 12
13 Sopa de couve-de-bruxelas Costeletas de porco no forno com molho de cogumelos e massa Fruta da época	14 Sopa de grão bico e couve Tesourinhos de peixe com arroz de tomate Fruta da época	15 Sopa de alface Gratinado de peru Fruta da época	16 Canja Pastéis de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	17 Sopa de feijão verde Jardineira de vitela Fruta da época	18 19
20 Feriado municipal	21 Creme de legumes Rissóis de peixe com arroz de ervilhas Fruta da época	22 Sopa de alho francês Espetadas de peru no forno com massa Mousse de chocolate	23 Sopa de feijão vermelho Salada de atum ao natural com feijão frade e ovo cozido Fruta da época	24 Sopa de abóbora Arroz à valenciana Fruta da época	25 26
27 Sopa de couve lombarda Frango estufado com legumes e esparguete Fruta da época	28 Creme de ervilhas Bacalhau à Gomes de Sá Fruta da época	29 Sopa de aipo Coelho estufado com cenoura, ervilhas e massa Fruta da época	30 Canja Filetes de pescada no forno com cogumelos e arroz branco Fruta da época	31 Sopa de agrião Jardineira de frango 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)

Edifício Avó Aninhas – Ensino Pré-escolar e Ensino Básico (1.º Ciclo)

