



EMENTA

março 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.
2 Creme de legumes Costeletas de porco grelhadas com arroz de ervilhas Fruta da época	3 Canja Arroz à valenciana Fruta da época	4 Sopa de nabo e feijão Salada de atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo Fruta da época	5 Creme de grão de bico Frango estufado com caril e massa Gelatina	6 Sopa de alface Filetes de pescada crocantes com salada russa Fruta da época	7 8
9 Sopa de brócolos Massada de tabuleiro (frango, peru, ervilhas e queijo mozzarella) Fruta da época	10 Sopa de espinafres Strogonoff de porco Fruta da época	11 Sopa de couve flor Pescada à Brás Fruta da época	12 Canja Esparguete à bolonhesa Fruta da época	13 Sopa de feijão verde Salmão no forno com batata assada Fruta da época	14 15
16 Creme de cenoura Rojões com arroz de cenoura Fruta da época	17 Sopa de aipo Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta da época	18 Sopa de lentilhas Bacalhau cremoso com miolo de camarão Fruta da época	19 Sopa de feijão catarino Massa gratinada com peru e cogumelos Mousse de chocolate	20 Sopa de alho francês Rissóis de peixe com arroz de ervilhas Fruta da época	21 22
23 Sopa de couve de bruxelas Coxinhas de frango assadas com esparguete Fruta da época	24 Canja Vitela estufada com legumes e puré de batata Gelatina	25 Sopa de feijão e repolho Massa talharim com molho de tomate e atum ao natural Fruta da época	26 Sopa de couve lombarda Jardineira de peru Fruta da época	27 Sopa de feijão branco Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	28 29
30 Creme de legumes Tirinhas de peru estufadas com arroz e cogumelos Fruta da época	31 Sopa de curgetes Croquetes de carne com arroz de cenoura 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 Pequenininos – Ensino Pré-escolar e Ensino Básico (1.º Ciclo)

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

