



EMENTA

março 2020 – creche

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 Bifes de frango grelhados com arroz de ervilhas Fruta cozida	3 Canja Arroz à valenciana Fruta cozida	4 Sopa de nabo e feijão Salada de atum com batata, cenoura e ovo Fruta cozida	5 Creme de grão de bico Frango estufado com massa Gelatina	6 Sopa de alface Filetes de pescada no forno com salada russa Fruta cozida	7 8
9 Sopa de brócolos Massada de tabuleiro (frango, peru e ervilhas) Fruta cozida	10 Sopa de espinafres Strogonoff frango Fruta cozida	11 Sopa de couve flor Pescada cozida com batata cozida Fruta cozida	12 Canja Esparguete à bolonhesa Fruta cozida	13 Sopa de feijão verde Salmão no forno com batata assada Fruta cozida	14 15
16 Creme de cenoura Guisado de frango Fruta cozida	17 Sopa de aipo Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta cozida	18 Sopa de lentilhas Bacalhau cozido com batata Fruta cozida	19 Sopa de feijão catarino Massa gratinada com peru e cogumelos Fruta cozida	20 Sopa de alho francês Maruca estufada com arroz de ervilhas Fruta cozida	21 22
23 Sopa de couve de bruxelas Coxinhas de frango assadas com esparguete Fruta cozida	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 cozida	26 Sopa de couve lombarda Jardineira de peru Fruta cozida	27 Sopa de feijão branco Filetes de perca no forno com arroz branco Fruta cozida	28 29
30 Creme de legumes Tirinhas de peru estufadas com cogumelos e massa Fruta cozida	31 Sopa de curgetes Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura Fruta cozida				

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 Pequenin@s – Ensino Pré-escolar e Ensino Básico (1.º Ciclo)

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

