



EMENTA

outubro 2020

Todos os pratos serão acompanhados de legumes.
No 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 Creme de lentilhas Pescada à Brás Fruta da época	2 Sopa de abóbora Frango estufado com orégãos e arroz branco Fruta da época	3 4
5 Feriado nacional	6 Creme de legumes Filetes de pescada panados no forno com batata Fruta da época	7 Sopa de grão de bico Almôndegas de frango com molho de tomate Gelatina	8 Canja Massa tricolor com atum e ovo raspado Fruta da época	9 Sopa de feijão catarino Coxas de frango assadas com arroz de cenoura Fruta da época	10 11
12 Creme de cenoura Costeletas de porco com molho de cebolada e massa Fruta da época	13 Sopa de feijão e nabo Rissóis de peixe com arroz de pimentos Fruta da época	14 Sopa de couve flor Gratinado de peru Mousse de chocolate	15 Sopa de espinafres Calamares <i>a la romana</i> com arroz de tomate Fruta da época	16 Sopa de aipo Strogonoff de frango Fruta da época	17 18
19 Sopa de alface Macarronada de carnes (frango e peru) Fruta da época	20 Sopa de ervilhas Massada de atum Fruta da época	21 Canja Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura Fruta da época	22 Sopa de curgetes Filetes de salmão com molho de ervas aromáticas e batata Fruta da época	23 Sopa de couve lombarda Esparguete à bolonhesa Fruta da época	24 25
26 Sopa de alho francês Bifinhos de porco com molho de cogumelos e massa Fruta da época	27 Sopa de repolho Tesourinhos de peixe no forno com arroz de ervilhas Fruta da época	28 Sopa de feijão vermelho Espetadas de peru com massa farfalle Gelatina	29 Canja Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	30 Creme de legumes Jardineira de vitela Fruta da época	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

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

