



EMENTA

outubro 2020 – creche

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 legumes com carne Maruca cozida com batata cozida Fruta cozida	2 Creme de legumes com peixe Frango estufado com orégãos e arroz branco Fruta cozida	3 4
5 Feriado nacional	6 Creme de legumes com carne Filetes de pescada no forno com batata Fruta cozida	7 Creme de legumes com peixe Bifes de frango estufados com arroz branco Gelatina	8 Creme de legumes com carne Massa tricolor com atum e ovo raspado Fruta cozida	9 Creme de legumes com peixe Coxas de frango assadas com arroz de cenoura Fruta cozida	10 11
12 Creme de legumes com carne Bifes de peru grelhados com massa Fruta cozida	13 Creme de legumes com peixe Pescada estufada com batata cozida Fruta cozida	14 Creme de legumes com carne Gratinado de peru Fruta cozida	15 Creme de legumes com peixe Arroz de tamboril Fruta cozida	16 Creme de legumes com carne Strogonoff de frango Fruta cozida	17 18
19 Creme de legumes com peixe Arroz de frango Fruta cozida	20 Creme de legumes com carne Massada de atum Fruta cozida	21 Creme de legumes com peixe Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura Fruta cozida	22 Creme de legumes com carne Filetes de salmão com molho de ervas aromáticas e batata Fruta cozida	23 Creme de legumes com peixe Esparguete à bolonhesa Fruta cozida	24 25
26 Creme de legumes com carne Bifinhos de frango com molho de cogumelos e massa Fruta cozida	27 Creme de legumes com peixe Arroz de peixe Fruta cozida	28 Creme de legumes com carne Espetadas de peru com massa farfalle Gelatina	29 Creme de legumes com peixe Filetes de palmeta no forno com arroz branco Fruta cozida	30 Creme de legumes com carne Jardineira de vitela Fruta cozida	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)

