



EMENTA

setembro 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	2 Sopa de curgetes Esparguete à bolonhesa de frango e peru Fruta da época	3 Canja Nuggets de peixe no forno com arroz de ervilhas Fruta da época	4 Sopa de feijão manteiga Carne de porco à alentejana Fruta da época	5 6
7 Creme de cenoura Rojões com arroz de cenoura Fruta da época	8 Sopa de lentilhas Massa farfalle com molho de tomate, mozzarella e atum ao natural Fruta da época	9 Canja Bifes de frango grelhados com arroz e feijão preto Fruta da época	10 Sopa de grão de bico Filetes de pescada com salada russa Fruta da época	11 Sopa de nabo com feijão Jardineira de Frango e peru Fruta da época	12 13
14 Sopa de brócolos Arroz à valenciana Fruta da época	15 Sopa de aipo Bacalhau à Brás Fruta da época	16 Sopa de abóbora Gratinado de frango Gelatina	17 Sopa de feijão verde Tranches de salmão no forno com batata assada Fruta da época	18 Sopa de espinafres Hambúrguer de peru com massa Fruta da época	19 20
21 Creme de legumes Coxinhas de frango assadas com arroz de ervilhas Fruta da época	22 Sopa de alho francês Pasteis de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	23 Canja Coelho estufado com cenoura, ervilhas e massa Mousse de chocolate	24 Creme de ervilhas Douradinhos no forno com arroz de cenoura Fruta da época	25 Sopa de agrião Vitela estufada com legumes e massa Fruta da época	26 27
28 Sopa de alho francês Costeletas de porco grelhadas com arroz de pimentos Fruta da época	29 Sopa de repolho e cenoura Salada de atum com ovo cozido, milho e feijão frade Fruta da época	30 Sopa de couve flor Salada de peito 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 Pequenin@s – Ensino Pré-escolar e Ensino Básico (1.º Ciclo)

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

