



# EMENTA

## setembro 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.
	1	2 Creme de legumes com carne Esparguete à bolonhesa de frango e peru Fruta cozida	3 Creme de legumes com peixe Pescada estufada com arroz de cenoura Fruta cozida	4 Creme de legumes Strogonoff de frango Fruta cozida	5 6
7 Creme de legumes com carne Bifes de frango com arroz branco Fruta cozida	8 Creme de legumes com peixe Massa farfalle com molho de tomate, mozzarella e atum ao natural Fruta cozida	9 Creme de legumes Bifes de peru grelhados com arroz e feijão preto Fruta cozida	10 Creme de legumes com carne Filetes de pescada com salada russa Fruta cozida	11 Creme de legumes com peixe Jardineira de frango e peru Fruta cozida	12 13
14 Creme de legumes Arroz de frango Fruta cozida	15 Creme de legumes com peixe Bacalhau cozido com batata cozida Fruta cozida	16 Creme de legumes com carne Gratinado de frango Gelatina	17 Creme de legumes Tranches de salmão no forno com batatinhas assadas Fruta cozida	18 Creme de legumes com peixe Bifes de peru estufados com massa Fruta cozida	19 20
21 Creme de legumes com carne Coxinhas de frango assadas com arroz de ervilhas Fruta cozida	22 Creme de legumes com peixe Bacalhau à espanhola Fruta cozida	23 Creme de legumes Coelho estufado com cenoura, ervilhas e massa Fruta cozida	24 Creme de legumes com carne Maruca no forno com arroz de cenoura Fruta cozida	25 Creme de legumes com peixe Vitela estufada com legumes e massa Fruta cozida	26 27
28 Creme de legumes Peru estufado com arroz de pimentos Fruta cozida	29 Creme de legumes com carne Salada de atum com ovo cozido, milho e feijão frade Fruta cozida	30 Creme de legumes com peixe Salada de peito de frango Fruta cozida			

Consultadoria: nutricionista Sérgio Silva; Cédula profissional:1985N; Contato:918478351, APEG

Aviso: a ementa está disponível on-line em [www.escolaglobal.org](http://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)

