



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

