

EMENTA

fevereiro 2021

Todos os pratos serão acompanhados de legumes.
No EAA e no CTSM haverá saladas variadas fornecidas pelo staff.

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sáb./ Dom.
1 Creme de legumes Tirinhas de peru estufadas com legumes e massa penne Fruta da época	2 Sopa de lentilhas Pescada à Brás Fruta da época	3 Sopa de nabiças Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete Gelatina	4 Canja Douradinhos de peixe com arroz de tomate Fruta da época	5 Sopa de feijão e repolho Massa à lavrador Fruta da época	6
					7
8 Sopa de alho francês Salada de peito de frango Fruta da época	9 Sopa de quinoa Pastéis de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	10 Creme de cenoura Hambúguer de peru com massa Fruta da época	11 Sopa de grão de bico e abóbora Gratinado de atum Mousse chocolate	12 Sopa de couve flor Jardineira de peru Fruta da época	13
					14
15 Sopa de alface Lombo de porco assado com castanhas e massa farfalle Fruta da época	16 Canja Massada de tabuleiro (frango/peru) Fruta da época	17 Sopa de espinafres Filetes de pescada no forno com cogumelos e arroz Fruta da época	18 Sopa de feijão catarino Coxas de frango com caril e massa Fruta da época	19 Creme de ervilhas Rissóis de peixe com arroz de ervilhas Fruta da época	20
					21
22 Sopa de couve lombarda Rojões com arroz branco Fruta da época	23 Sopa de aipo Massa tagliatelle com molho de tomate e atum ao natural Fruta da época	24 Sopa de feijão e nabiças Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Gelatina	25 Sopa de brócolos Arroz de pato Fruta da época	26 Sopa de agrião Filetes de salmão no forno com batata assada Fruta da época	27
					28

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)

