



EMENTA

fevereiro 2021 – creche

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 com carne Tirinhas de peru estufadas com legumes e massa penne Fruta cozida	2 Creme de legumes com peixe Medalhões de pescada no forno com batata cozida Fruta cozida	3 Creme de legumes com carne Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete Fruta cozida	4 Creme de legumes com peixe Maruca estufada com arroz de tomate Fruta cozida	5 Creme de legumes com carne Massada de frango Fruta cozida	6 7
8 Creme de legumes com peixe Salada de peito de frango Fruta cozida	9 Creme de legumes com carne Arroz de peixe Fruta cozida	10 Creme de legumes com peixe Bifes de frango grelhados com massa Fruta cozida	11 Creme de legumes com carne Gratinado de atum Fruta cozida	12 Creme de legumes com peixe Jardineira de peru Fruta cozida	13 14
15 Creme de legumes com carne Jardineira de frango com massa Fruta cozida	16 Creme de legumes com peixe Massada de tabuleiro (frango/peru) Fruta cozida	17 Creme de legumes com carne Filetes de pescada no forno com cogumelos e arroz Fruta cozida	18 Creme de legumes com peixe Coxas de frango assadas com massa Fruta cozida	19 Creme de legumes com carne Arroz de tamboril Fruta cozida	20 21
22 Creme de legumes com peixe Bifes de peru com arroz branco Fruta cozida	23 Creme de legumes com carne Massa tagliatelle com molho de tomate e atum ao natural Fruta cozida	24 Creme de legumes com peixe Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta cozida	25 Creme de legumes com carne Arroz de pato Fruta cozida	26 Creme de legumes com peixe Filetes de salmão no forno com batata assada Fruta cozida	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)

