



EMENTA

março 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 Sopa de feijão manteiga Strogonoff de peru com esparguete Fruta da época	2 Sopa de chuchu Bacalhau com natas Fruta da época	3 Sopa de agrião Bifes de frango estufados com massa Fruta da época	4 Creme de legumes Costeletas grelhadas com arroz de ervilhas Fruta da época	5 Sopa de feijão e repolho Centros de pescada no forno com batata assada Fruta da época	6 7
8 Creme de cenoura Arroz à valenciana Fruta da época	9 Sopa de feijão catarino Filetes de pescada com ervas aromáticas Fruta da época	10 Canja Esparguete à bolonhesa Gelatina	11 Sopa de nabo Frango assado com pimentos e arroz branco Fruta da época	12 Sopa de alface Peixe à Brás Fruta da época	13 14
15 Sopa de alho francês Ensopado de frango Fruta da época	16 Sopa de lentilhas Salada de atum Fruta da época	17 Sopa de curgetes Vitela estufada com legumes e arroz branco Fruta da época	18 Sopa de feijão verde Jardineira de peru Fruta da época	19 Sopa de couve flor Massada de peixe Fruta da época	20 21
22 Sopa de espinafres Gratinado de frango Fruta da época	23 Creme de ervilhas Filetes de perca no forno com batata assada Fruta da época	24 Sopa de grão de bico Espetadas de peru com arroz de cenoura Leite creme	25 Creme de legumes Coelho estufado com legumes e massa farfalle Fruta da época	26 Sopa de brócolos Salada russa com atum e ovo picado Fruta da época	27 28
29 Sopa juliana Bifinhos de porco com molho de cogumelos e massa fusilli Fruta da época	30 Sopa de abóbora Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	31 Creme de ervilhas Almôndegas de frango com massa penne 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

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

