



EMENTA

março 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 Stroganoff de peru Fruta cozida	2 Creme de legumes com peixe Bacalhau cozido com batata Fruta cozida	3 Creme de legumes com carne Bifes de frango estufados com massa Fruta cozida	4 Creme de legumes com peixe Bifes de peru com arroz de ervilhas Fruta cozida	5 Creme de legumes com carne Centros de pescada no forno com batata assada Fruta cozida	6 7
8 Creme de legumes com peixe Arroz de frango Fruta cozida	9 Creme de legumes com carne Filetes de pescada com ervas aromáticas Fruta cozida	10 Creme de legumes com peixe Esparguete à bolonhesa Gelatina	11 Creme de legumes com carne Frango assado com pimentos e arroz branco Fruta cozida	12 Creme de legumes com peixe Maruca cozida com batata cozida Fruta cozida	13 14
15 Creme de legumes com carne Ensopado de frango Fruta cozida	16 Creme de legumes com peixe Salada de atum Fruta cozida	17 Creme de legumes com carne Vitela estufada com legumes e arroz branco Fruta cozida	18 Creme de legumes com peixe Jardineira de peru Fruta cozida	19 Creme de legumes com carne Massada de peixe Fruta cozida	20 21
22 Creme de legumes com peixe Gratinado de frango Fruta cozida	23 Creme de legumes com carne Filetes de perca no forno com batata assada Fruta da época	24 Creme de legumes com peixe Espetadas de peru com arroz de cenoura Fruta cozida	25 Creme de legumes com carne Coelho estufado com legumes e massa Fruta cozida	26 Creme de legumes com peixe Salada russa com atum e ovo picado Fruta cozida	27 28
29 Creme de legumes com carne Bifinhos de frango grelhados com cogumelos e massa Fruta cozida	30 Creme de legumes com peixe Arroz de tamboril Fruta cozida	31 Creme de legumes com carne Frango estufado com massa penne Fruta cozida			

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)

