



EMENTA

maio 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.
3 Creme de legumes Panados no forno com arroz Fruta da época	4 Sopa de feijão catarino Fusilli tricolor com atum e ovo raspado Fruta da época	5 Creme de ervilhas Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta da época	6 Canja Bacalhau com natas Gelatina	7 Sopa de grão de bico com repolho Vitela estufada com legumes e massa Fruta da época	8
					9
10 Sopa de alho francês Coxas de frango assadas com pimentos e arroz branco Fruta da época	11 Sopa de alface Peixe à Brás Fruta da época	12 Sopa de agrião e feijão Rancho Mousse de chocolate	13 Creme de cenoura Pasteis de bacalhau com arroz de feijão vermelho Fruta da época	14 Sopa de lentilhas Massada de tabuleiro (frango com ervilhas, cenouras e queijo mozzarella) Fruta da época	15
					16
17 Sopa de couve flor Bifanas com esparguete Fruta da época	18 Sopa de feijão verde Douradinhos com arroz de tomate Fruta da época	19 Canja Strogonoff de peru Fruta da época	20 Sopa de feijão de manteiga Filetes de pescada com salada russa Fruta da época	21 Sopa de espinafres Gratinado de frango Fruta da época	22
					23
24 Creme de legumes Costeletas grelhadas com arroz de cenoura Fruta da época	25 Sopa de quinoa Salada de atum Fruta da época	26 Sopa de couve lombarda Massa à lavrador Gelatina	27 Canja Nuggets de peixe no forno com arroz de ervilhas Fruta da época	28 Sopa de curgetes Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas Fruta da época	29
					30
31 Sopa de nabo e feijão Esparguete à bolonhesa 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)

