



EMENTA

outubro 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 cenoura Ovos mexidos com salsichas de aves e arroz branco Fruta da época	2 3
4 Sopa de couve-flor Costeletas de porco no forno com arroz de cenoura Fruta da época	5 Feriado nacional	6 Sopa de alho-francês Esparguete à bolonhesa (frango/peru) Fruta da época	7 Canja Espetadas de peru com arroz branco Fruta da época	8 Sopa de feijão catarino Massa tagliatelle com atum e molho de tomate com mozzarella Fruta da época	9 10
11 Creme de legumes Coxinhas de frango assadas com pimentos e arroz Fruta da época	12 Sopa de espinafres Vitela estufada com massa penne Fruta da época	13 Sopa de lentilhas Filetes de pescada crocantes com salada russa Mousse chocolate	14 Canja Guisado de coelho Fruta da época	15 Sopa de grão com couve lombarda Pescada à Brás Fruta da época	16 17
18 Sopa de brócolos Fêveras de porco grelhadas com molho de cogumelos e arroz branco Fruta da época	19 Sopa de aipo Jardineira de frango com massa espirais Fruta da época	20 Sopa de feijão-manteiga Rissóis de peixe com arroz de tomate Gelatina	21 Canja Gratinado de frango Fruta da época	22 Creme de ervilhas Centros de pescada no forno com arroz de ervilhas Fruta da época	23 24
25 Sopa de repolho Carne de porco à alentejana Fruta da época	26 Sopa de agrião Bifes de peru estufados com arroz branco Fruta da época	27 Sopa de abobora e grão Pastéis de bacalhau com arroz de tomate Fruta da época	28 Canja Frango estufado com esparguete Fruta da época	29 Sopa de quinoa Tesourinhos de peixe com arroz de cenoura Fruta da época	30 31

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)

