

EMENTA

setembro 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 legumes Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas Fruta da época	2 Sopa de curgetes Centros de pescada no forno com batata cozida Fruta da época	3 Sopa de abóbora Arroz de frango Fruta da época	4
					5
6 Sopa de nabo Massada de frango Fruta da época	7 Creme de lentilhas Douradinhos no forno com arroz de ervilhas Fruta da época	8 Sopa de brócolos Espetadas de peru com massa farfalle Fruta da época	9 Canja Bacalhau à Gomes de Sá Gelatina	10 Sopa de grão de bico Gratinado de peru Fruta da época	11
					12
13 Creme de cenoura Esparguete à bolonhesa Fruta da época	14 Sopa de alface Estufado de atum com massa espirais Fruta da época	15 Sopa de feijão catarino Vitela estufada com legumes e arroz branco Fruta da época	16 Sopa de couve-de-bruxelas Filetes de salmão no forno com ervas aromáticas e batata assada Fruta da época	17 Sopa de espinafres Hambúrguer de peru com arroz de cenoura Fruta da época	18
					19
20 Sopa de couve-flor Rojões com arroz branco Fruta da época	21 Sopa de feijão manteiga Pescada à Brás Fruta da época	22 Canja Bifes de frango grelhados com arroz e feijão preto Mousse de chocolate	23 Sopa de agrião Massada de peixe Fruta da época	24 Creme de ervilhas Carne de porco à alentejana Fruta da época	25
					26
27 Creme de legumes Strogonoff de porco Fruta da época	28 Sopa de alho francês Arroz de atum no forno Fruta da época	29 Sopa de feijão e couve lombarda Frango estufado com caril e esparguete Fruta da época	30 Canja Calamares com arroz de tomate 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)

