

OBRA SOCIAL MADRE MARIA CLARA - AÇORES
COLÉGIO DE SANTA CLARA - 1º E 2º C.E.B.
EMENTA - SETEMBRO

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA
12	Sopa de legumes	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	Salada de alface, couve roxa e milho	Maçã
13	Creme de feijão branco e abóbora	Lombinhos de peixe cozidos com batata assada	Brócolos, couve-flor, cenoura salteados	Nectarina
14	Sopa de curgete com feijão verde	Bife de frango estufado com esparguete	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera
15	Creme de lentilhas	Arroz de peixe malandrinho (com cebola, pimento e tomate)	Salada de alface, cenoura e milho	Laranja
18	Sopa de cenoura	Strogonoff de frango com arroz	Salada de alface, couve roxa e milho	Pera
19	Puré de ervilhas	Lasanha de atum com espinafres	Feijão verde, cenoura e tomate assado	Maçã
20	Sopa primavera (batata, curgete e cenoura)	Tortilha de legumes (ovo, queijo, batata, curgete, cebola e tomate)	Salada de alface, tomate e cenoura	Laranja
21	Creme de alho francês	Filetes de peixe com molho de limão e ervas e batata cozida	Legumes salteados (curgete, cebola e cenoura)	Maçã ou Gelatina
22	Sopa de grão com espinafres	Frango assado no forno com arroz de cenoura	Salada de alface, tomate e milho	Nectarina
25	Creme de legumes	Feijoada com vegetais e arroz branco	Salada de alface, tomate e cenoura	Laranja
26	Sopa de feijão branco e abóbora	Massada de peixe e legumes variados (cenoura, curgete e cebola)	Couve-flor, brócolos e cenoura assados	Maçã
27	Creme de alho francês	Lombo de porco estufado com arroz de brócolos	Salada fresca de tomate, pepino, milho e oregãos	Nectarina
28	Sopa de cenoura e espinafres	Filetes de peixe frito com batata cozida	Brócolos, curgete e cebola no forno	Pera
29	Creme de ervilhas	Carne de vaca estufada com massinha espiral e cenoura	Salada de alface, couve roxa e milho	Laranja