

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

<b>DIA</b>	<b>SOPA</b>	<b>PRATO</b>	<b>SALADA</b>	<b>SOBREMESA</b>
2	Creme de alho francês	Jardineira de carne com macedónia de legumes e ervilhas	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera
3	Sopa de grão com espinafres	Filete de peixe frito com arroz de legumes	Cenoura, feijão verde e couve-flor	Maçã
6	Creme de ervilhas e legumes (brócolos, cenoura e curgete)	Frango assado no forno com massa espiral	Salada de alface, tomate e couve roxa	Banana
7	Sopa primavera (batata, courgette e cenoura)	Ovo mexido com arroz de legumes	Brócolos, curgete e cenoura	Pera
8	Creme de curgete	Bife de frango estufado com esparguete	Salada de alface, tomate e cenoura	Maçã
9	Sopa de feijão branco e abóbora	Filetes de peixe com molho de limão e ervas e batata cozida	Feijão verde, cenoura e curgete	Laranja
10	Creme de cenoura	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	Salada de alface, tomate e couve roxa	Pera
13	Sopa de abóbora, curgete e repolho	Massada de peixe e legumes	Couve-flor, feijão-verde e cenoura	Maçã
14	Creme de lentilhas (curgete, cebola e abóbora)	Carne assada com batata	Salada de alface, milho, tomate e cenoura	Laranja
15	Sopa de couve-flor, curgete e feijão verde	Feijoada vegetariana com arroz	Brócolos, curgete e cenoura	Banana
16	Creme de grão	Bife de frango grelhado com esparguete	Salada de alface, tomate e couve roxa	Pera
17	Sopa de legumes (brócolos, curgete e alface)	Medalhões de pescada no forno com batata	Cenoura, feijão verde e Couve-flor	Maçã
20	Creme de Tomate cenoura e abóbora	Lasanha de carne	Salada de alface, milho, tomate e cenoura	Banana
21	Sopa de ervilhas	Caldeirada de peixe	Brócolos, cenoura e feijão-verde	Laranja
22	Creme de abóbora, curgete e couve-galega	Strogonoff de frango com arroz de ervilhas	Salada de alface, tomate e cebola roxa	Maçã
23	Sopa de lentilhas	Massada de atum e legumes	Couve-flor, curgete e cenoura	Pera
24	Creme de alface	Bife de peru estufado com puré de batata e cenoura	Salada de alface, cenoura e tomate	Banana
27	Sopa de cenoura com feijão manteiga e espinafres	Paloco à gomes de sá	Salada de alface, tomate e milho	Laranja
28	Creme de favas	Rolo de carne com arroz	Brócolos, Curgete e cebola no forno	Maçã
29	Sopa de legumes	Peixe com molho de limão e ervas com massa laço	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera
30	Creme de brócolos	Empadão de frango	Cenoura, feijão-verde e curgete salteados	Banana