

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA
8	Creme de legumes (brócolos, cenoura e curgete)	Bife de frango estufado com arroz	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera
9	Sopa de grão com espinafres	Medalhões de pescada com batata cozida	Feijão verde, cenoura e curgete	Maçã
10	Creme de curgete	Almôndegas com esparguete	Salada de alface, couve roxa e tomate	Banana
11	Sopa de ervilhas	Filetes de peixe com molho de limão e ervas e batata cozida	Salada de alface, tomate e cenoura	Laranja
12	Sopa de abóbora, curgete e repolho	Lasanha Vegetariana (Legumes e lentilhas)	Brócolos, curgete e cenoura	Maçã
15	Creme de Lentilhas	Rolo de carne com arroz de ervilhas	Feijão verde, cebola e curgete	Laranja
16	Sopa de couve-flor, brócolos e feijão verde	Massada de peixe e legumes	Salada de alface, tomate e couve roxa	Pera
17	Creme de cenoura	Feijoada vegetariana com arroz	Salada de alface, cenoura, feijão verde e milho	Laranja
18	Sopa de feijão com couve	Frango assado com puré de batata	Brócolos, couve-flor e feijão verde	Maçã
19	Sopa de legumes (espinafres, cenoura e curgete)	Medalhões de pescada com massa de legumes	Feijão verde, cenoura e curgete	Banana
22	Sopa de legumes (espinafres, cenoura e curgete)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	Feijão verde, cenoura e curgete	Laranja
23	Creme de grão e cenoura	Filete de peixe panado com batata cozida	Curgete, couve-flor e feijão verde	Maçã
24	Sopa de abóbora e couve	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de ervilhas	Brócolos, couve-flor e cenoura	Pera
25	FERIADO			
26	Creme de brócolos	Lasanha de atum	Salada de alface, tomate e cenoura	Banana
29	Creme de grão e tomate	Jardineira de carne com macedónia de legumes	Brócolos, couve-flor e cenoura	Pera
30	Sopa de alho francês e feijão verde	Arroz de peixe e legumes	Feijão verde, cenoura e curgete	Banana