

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

<b>DIA</b>	<b>SOPA</b>	<b>PRATO</b>	<b>SALADA</b>	<b>SOBREMESA</b>
<b>3</b>	Sopa de legumes (abóbora alho francês e curgete)	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Maça
<b>4</b>	Creme de feijão branco	Pescada cozida com batata	Brócolos, couve-flor e cenoura	Pera
<b>5</b>	Sopa de brócolos e feijão verde	Carne de vaca guisada com massa espiral	Tomate, cebola e cenoura	Banana da terra
<b>6</b>	Creme de cenoura	Arroz de peixe malandrinho	Salada de alface, Tomate e Milho	Maçã
<b>7</b>	Sopa de grão-de-bico e espinafres	Lasanha de carne	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Pera
<b>10</b>	<b>FERIADO</b>			
<b>11</b>	Creme de ervilhas	Filetes de peixe com molho de limão e ervas e batata cozida	Curgete e brócolos no forno	Banana da terra
<b>12</b>	Sopa de legumes (couve-flor, curgete, feijão verde)	Lombo de porco no forno com arroz de legumes	Salada de alface, Tomate e Milho	Pera
<b>13</b>	Creme de favas	Massada de atum	Brócolos e cenoura.	Maçã
<b>14</b>	Sopa de legumes	Frango de churrasco com massa e batata frita	Salada de alface	Gelatina
<b>17</b>	Creme de abóbora	Hamburguer de vaca com arroz de legumes	Salada de alface, tomate e milho	Pera
<b>18</b>	Sopa de ervilhas	Filete de peixe panado com batata cozida	Brócolos e cenoura.	Maçã
<b>19</b>	Creme de curgete e alho francês	Bife de frango estufado com esparguete	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Banana