

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA
1	Sopa de legumes (abóbora alho francês e curgete)	Bife de Perú grelhado com arroz de ervilhas	Salada de alface, tomate e cenoura	Maçã
2	Creme de feijão branco	Posta de pescada com batata cozida	Brócolos, couve-flor e cenoura	Banana da terra
3	Sopa de abóbora e feijão verde	Carne de vaca guisada com massa espiral	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera
4	Creme de cenoura	Arroz de peixe malandrinho	Brócolos, cenoura e feijão verde	Maçã
7	Almoço com alimentos diversificados			
8	Sopa primavera (batata, couve-flor courgette e cenoura)	Frango assado com puré de batata e cenoura	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera
9	Creme de curgete	Massada de peixe e legumes	Brócolos, feijão-verde e cenoura	Maçã
10	Sopa de abóbora e espinafres	Lasanha de carne	Cenoura, cebola, e feijão verde	Banana da terra
11	Creme de ervilhas	Ovo mexido com arroz de ervilhas	Salada de Alface, tomate e cenoura	Maçã
14	Sopa de abóbora e repolho	Jardineira de carne com macedónia de legumes e ervilhas	Brócolos, feijão-verde e cenoura	Banana da terra
15	Creme de ervilhas e curgete	Peixe com cenoura, cebola e batata no forno	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera
16	Sopa de cenoura e espinafres	Hambúrguer de vaca com massa laço e legumes	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	Maçã
17	Creme de grão	Empadão de atum	Salada de Alface, tomate e cenoura	Banana da terra
18	Sopa de brócolos	Arroz de aves	Brócolos, cenoura e curgete	Pera
21	Sopa de couve flor	Paloco à gomes de sá	Salada de Alface, tomate e cenoura	Maçã
22	Creme de legumes (abóbora, alho francês e curgete)	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	Brócolos, cenoura e curgete	Pera
23	Sopa de ervilha e cenoura	Lombinhos de peixe cozidos com massa espiral e legumes	Salada de alface, milho, tomate e cenoura	Banana
24	Creme de feijão verde	Bife de frango estufado com arroz de cebola	Brócolos, couve flor e curgete	Maçã
25	Sopa de feijão branco e repolho	Filetes de peixe com molho de limão e ervas e batata cozida	Feijão verde, cenoura e curgete	Pera
28	Creme de grão	Almondegas com esparguete	Salada de alface, milho, tomate e cenoura	Banana
29	Sopa de brócolos	Filete de peixe panado com arroz de tomate	Brócolos, cenoura e curgete	Maçã
30	Creme de lentilhas	Frango assado com massa espiral	Salada de alface, milho, tomate e cenoura	Pera
31	Sopa de couve-flor e feijão verde	Caldeirada de peixe	Feijão verde, cenoura e curgete	Banana