

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA
11	Creme de alho	Bife de frango estufado com esparguete	Salada de alface, tomate e cenoura	Banana da terra
12	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Massada de peixe	Salada de alface, tomate e cenoura	Maçã
13	Creme de curgete	Hambúrguer de vaca com arroz de ervilhas	Salada de alface, tomate e couve-roxa	Pera
16	Creme de couve-flor	Bife de peru grelhado com esparguete	Salada de alface, tomate e cenoura	Banana da terra
17	Sopa de feijão encarnado e couve-galega	Estufado de grão com arroz	Brócolos, feijão-verde e cenoura	Maçã
18	Creme de curgete	Salada de atum com batata e macedónia de legumes	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera
19	Sopa de abóbora e espinafres	Bife de frango panado com arroz de legumes	Salada de Alface, tomate e cenoura	Banana da terra
20	Creme de ervilhas	Filetes de peixe com molho de limão e ervas e batata cozida	Cenoura, cebola, e feijão verde	Maçã
23	Sopa de curgete e grelos	Bolonhesa de carne com esparguete	Brócolos, feijão-verde e cenoura	Banana da terra
24	Creme de curgete e ervilhas	Pescada no forno com batata cozida	Brócolos, feijão-verde e couve-flor	Pera
25	Sopa de abóbora e feijão verde	Bife de frango com arroz de legumes	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	Maçã
26	Creme de cenoura e grão	Empadão de atum	Salada de Alface, tomate e cenoura	Banana da terra
27	Sopa de brócolos	Arroz de aves	Brócolos, cenoura e curgete	Pera
30	Creme de alho francês	Massada de pescada e legumes	Brócolos, cenoura e curgete	Maçã