

**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>
<b>4</b>	Sopa de abóbora, curgete e repolho	Rolo de carne com arroz de ervilhas	Salada de alface, cenoura, feijão verde	Maçã
<b>5</b>	Creme de Lentilhas	Massada de peixe e legumes	Feijão verde, cebola e curgete	Laranja
<b>6</b>	Sopa de couve-flor, brócolos e feijão verde	Feijoada vegetariana com arroz	Salada de alface, tomate e couve roxa	Pera
<b>7</b>	Creme de cenoura	Frango assado com puré de batata	Salada de alface, cenoura, feijão verde e milho	Laranja
<b>8</b>	Sopa de feijão com couve	Filetes de peixe frito com batata cozida e ervas	Brócolos, couve-flor e feijão verde	Banana
<b>11</b>	Sopa de legumes (espinafres, cenoura e curgete)	Paloco à gomes de sá	Salada de alface, cenoura, feijão verde	Laranja
<b>12</b>	Creme de grão e cenoura	Bife de perú grelhado com arroz de cenoura	Brócolos, couve-flor e cenoura	Maçã
<b>13</b>	Sopa de abóbora e couve	Medalhões de pescada com massa de legumes	Curgete, couve-flor e feijão verde	Pera
<b>14</b>	Creme de brócolos	Jardineira de carne com macedónia de legumes	Salada de alface, tomate e cenoura	Banana
<b>15</b>	Sopa de feijão	Arroz de peixe	Salada de alface, tomate e couve roxa	Maçã
<b>18</b>	Creme de grão e tomate	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de ervilhas	Brócolos, couve-flor e cenoura	Pera
<b>19</b>	Sopa de alho francês e feijão verde	Empadão de atum e espinafres	Salada de alface, tomate e couve roxa	Banana
<b>20</b>	Creme de favas	Bife de frango grelhado com massa espiral	Curgete, Couve-flor e cenoura	Maçã
<b>21</b>	Sopa de legumes (abóbora e cenoura com espinafres)	Filete de peixe com batata no forno com molho de tomate	Brócolos, couve-flor e cenoura	Laranja
<b>22</b>	Creme de espinafres	Arroz de aves	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera
<b>25</b>	Sopa primavera	Bife de frango estufado com arroz	Salada de alface, tomate e cenoura	Maçã
<b>26</b>	Creme de feijão	Filete de peixe com molho de limão e ervas com batata	Curgete, Couve-flor e cenoura	Pera
<b>27</b>	Sopa de cenoura e espinafres	Lasanha de carne	Salada de alface, tomate e cenoura	Banana
<b>28</b>	Creme de ervilhas	Estufado de grão e legumes com arroz	Brócolos, couve-flor e cenoura	Laranja
<b>29</b>	Sopa de abóbora feijão verde e repolho	Strogonoff de frango com esparguete	Salada de alface, tomate e couve roxa	Maçã

\*\* Todas as sopas contêm batata na sua base, com exceção das sopas com base de leguminosas (grão, feijão, lentilhas, favas e ervilhas) - o feijão verde não é uma leguminosa.