

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA
6	Creme de legumes (brócolos, cenoura e curgete)	Almôndegas com esparguete	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera
7	Sopa de grão com espinafres	Medalhões de pescada com batata cozida	Feijão verde, cenoura e curgete	Maçã
8	Creme de curgete	Bife de frango estufado com arroz	Salada de alface, couve roxa e tomate	Banana
9	Sopa de ervilhas	Filetes de peixe com molho de limão e ervas e batata cozida	Salada de alface, tomate e cenoura	Laranja
10	Sopa de abóbora, curgete e repolho	Lasanha Vegetariana (Legumes e lentilhas)	Brócolos, curgete e cenoura	Maçã
13	Creme de Lentilhas	Rolo de carne com arroz de ervilhas	Feijão verde, cebola e curgete	Laranja
14	Sopa de couve-flor, brócolos e feijão verde	Massada de peixe e legumes	Salada de alface, tomate e couve roxa	Pera
15	Creme de cenoura	Feijoada vegetariana com arroz	Salada de alface, cenoura, feijão verde e milho	Laranja
16	Sopa de feijão com couve	Frago assado com puré de batata	Brócolos, couveflor e feijão verde	Maçã
17	Sopa de legumes (espinafres, cenoura e curgete)	Medalhões de pescada com massa de legumes	Feijão verde, cenoura e curgete	Banana
20	Sopa de legumes (espinafres, cenoura e curgete)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	Feijão verde, cenoura e curgete	Laranja
21	Creme de grão e cenoura	Filete de peixe panado com batata cozida	Curgete, couve-flor e feijão verde	Maçã
22	Sopa de abóbora e couve	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de ervilhas	Brócolos, couveflor e cenoura	Pera
23	Creme de brócolos	Lasanha de atum	Salada de alface, tomate e cenoura	Banana
24	Creme de grão e tomate	Jardineira de carne com macedónia de legumes	Brócolos, couveflor e cenoura	Pera
27	Sopa de alho francês e feijão verde	Arroz de peixe e legumes	Feijão verde, cenoura e curgete	Banana
28	Creme de favas	Bife de frango grelhado com esparguete	Salada de alface, tomate e cenoura	Maçã
29	Sopa de legumes (abóbora e cenoura com espinafres)	Bacalhau à gomes de sá	Brócolos, feijão verde e cenoura	Pera
30	Creme de espinafres	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas	Salada de alface, cenoura, feijão verde e milho	Banana
31	Sopa de brócolos e feijão verde	Empadão de atum	Salada de alface, tomate e cenoura	Pera

** 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.