

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA
1	Caldo verde	Strogonoff de frango com arroz	Alface/cenoura	Laranja
2	Creme de brócolos	Salada de atum	Alface/milho	Gelatina
5	FERIADO			
6	Creme de ervilhas	Arroz de peixe	Alface/cenoura	Maçã
7	Creme de cenoura	Rolo de carne com esparguete	Alface/cenoura	Banana
8	Creme de brócolos	Frango assado com puré	Alface/tomate	Gelatina
9	Creme de legumes	Empadão de atum	Alface/cenoura	Pera
12	Creme de alho francês	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	Alface/tomate	Banana
13	Creme de feijão	Medalhões de peixe no forno com bata cozida	Alface/cenoura	Maçã
14	Creme de nabijas	Almôndegas com esparguete	Alface/tomate	Pêra
15	Creme de feijão com massa	Salada de atum com massa	Alface	Gelatina
16	Creme de abobora	Lasanha de carne	Alface/tomate	Banana
19	Sopa de espinafres	Carne estufada com batata	Alface	Pera
20	Creme de couve flor	Peixe panado no forno com arroz de cenoura	Alface/tomate	Maçã
21	Creme de cenoura	Carne moída com esparguete	Alface/cenoura	Banana
22	Creme de nabijas	Strogonoff de frango com arroz	Alface/tomate	Maçã
23	Creme de cenoura	Carne assada no forno com puré	Alface/milho	Pera
26	Creme de legumes	Arroz de peixe	Alface/cenoura	Gelatina
27	Sopa de espinafres	Hamburguer com esparguete	Alface/tomate	Banana
28	Creme de brócolos	Filetes de peixe com batata cozida	Alface/cenoura	Maçã
29	Creme de espinafres	Salada de atum com massa	Alface/couve roxa	Banana
30	Creme de ervilhas	Lombo de porco assado com arroz	Alface/tomate	Maçã