

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA
15	Sopa de alho francês	Hambúrguer com esparguete	Alface/tomate	Banana
16	Sopa de ervilhas	Salada de atum	Alface	Maçã
17	Creme de feijão	Bifes grelhados com arroz de ervilhas	Alface/cenoura	Pera
18	Creme de espinafres	Arroz de peixe	Alface/tomate	Gelatina
21	Sopa de brócolos	Lombo de porco no forno com arroz de legumes	Alface	Pera
22	Creme de legumes	Empadão de atum	Alface/tomate	Maça
23	Sopa de cenoura	Rolo de carne com esparguete	Alface/milho	Banana
24	Sopa de abóbora	Salada de frango com massa	Alface/tomate	Pera
25	Creme de feijão	Medalhões de peixe no forno com batata	Alface/cenoura	Gelatina
28	Creme de alho francês	Bifes de panela com arroz	Alface/cenoura	Banana
29	Creme de grão com espinafres	Peixe panado no forno com batata cozida	Alface/tomate	Pera
30	Sopa de cenoura	Almôndegas com esparguete	Alface	Maçã