

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA
2	Creme de legumes	Frango no forno com batatas	Alface/milho	Pera
3	Sopa de alho francês	Hambúrguer com esparguete	Alface/tomate	Banana
4	Sopa de ervilhas	Salada de atum	Alface	Maçã
5	Creme de feijão	Bifes grelhados com arroz de ervilhas	Alface/cenoura	Pera
6	Creme de espinafres	Arroz de peixe	Alface/tomate	Gelatina
9	Sopa de brócolos	Lombo de porco no forno com arroz de legumes	Alface	Pera
10	Creme de legumes	Empadão de atum	Alface/tomate	Maça
11	Sopa de cenoura	Rolo de carne com esparguete	Alface/milho	Banana
12	Sopa de abobora	Salada de frango com massa	Alface/tomate	Pera
13	Creme de feijão	Medalhões de peixe no forno com batata	Alface/cenoura	Gelatina
16	Creme de alho francês	Bifes de panela com arroz	Alface/cenoura	Banana
17	Creme de grão com espinafres	Peixe panado no forno com batata cozida	Alface/tomate	Pera
18	Sopa de cenoura	Almôndegas com esparguete	Alface	Maçã
19	Creme de feijão	Arroz de peixe	Brócolos/cenoura	Gelatina
20	Creme de legumes	Hambúrguer de vaca com arroz de cenoura	Alface/tomate	Banana
23	Sopa de abobora	Feijão guisado com arroz	Alface/cenoura	Pera
24	Creme de brócolos	Carne moída com esparguete	Alface/tomate	Maçã
25	Creme de cenoura	Bacalhau gomes de sá	Alface/cenoura	Banana
26	Creme de nabijas e curgetes	Salada de frango com massa	Alface/cenoura	Pera
27	Creme de couve flor	Filete de peixe frito com arroz	Alface/tomate	Maçã
30	Creme de feijão	Empadão de carne	Alface/tomate	Pera