

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 cenoura	Esparguete à bolonhesa	Alface	Maça
3	Puré de vegetais	Pescada no forno com batata cozida	Couve-flor	Pera
4	Alho Francês	Strogonoff de frango com arroz	Alface	Banana
5	Creme de abobora	Lasanha	Alface com milho	Maça
6	Puré de vegetais	Salada de peixe com batata	Cenoura raspada	Laranja
9	Puré de grão	Almôndegas de vitela com massa	Couve-flor	Pera
10	Alface	Peixe no forno com batatas	Couve de Bruxelas	Maça
11	Brócolos	Bifes de frango estufado com esparguete	Alface com cenoura	Banana
12	Puré de feijão	Hamburgers grelhada com arroz de cenoura	Alface	Laranja
13	Creme de abobora	Pescada estufada com batata cozida	Alface com tomate	Gelatina
16	Puré de vegetais	Lombo de porco com arroz	Alface	Maça
17	Primavera (Batata, cenoura, ervilha)	Filete de peixe frito com batata cozida	Couve-flor	Pera
18	Creme de lentilhas	Bife de frango estufado com esparguete	Alface	Banana
19	Alho Francês	Peixe no forno com batatas	Alface com cenoura	Laranja
20	Creme de cenoura	Lasanha	Alface	Maça
23	Puré de vegetais	Bife de peru grelhado com arroz de vegetais	-----	Pera
24	Creme de abobora	Filete de peixe frito com batata cozida, ervilhas e cenouras	-----	Maça
25	Brócolos	Peixe no forno com massa	Alface com cenoura	Gelatina
26	Creme de ervilha	Frango assado com arroz	Alface com tomate	Banana
27	Primavera (Batata, cenoura, abobora)	Lombinhos de peixe no forno com massa	Alface	Maça
30	Creme de abobora	Almôndegas com esparguete	Alface com milho	Banana