

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA
2	Alho Francês	Strogonoff de frango com arroz	Alface	Banana
3	Creme de abobora	Lasanha	Alface com milho	Maça
4	Puré de vegetais	Salada de peixe com batata	Cenoura raspada	Laranja
7	Puré de grão	Almôndegas de vitela com massa	Couve-flor	Pera
9	Brócolos	Bifes de frango estufado com esparguete	Alface com cenoura	Banana
10	Puré de feijão	Hamburgers grelhada com arroz de cenoura	Alface	Laranja
11	Creme de abobora	Pescada estufada com batata cozida	Alface com tomate	Gelatina
14	Puré de vegetais	Lombo de porco com arroz	Alface	Maça
15	Primavera (Batata, cenoura, ervilha)	Filete de peixe frito com batata cozida	Couve-flor	Pera
16	Creme de lentilhas	Bife de frango estufado com esparguete	Alface	Banana
17	Alho Francês	Peixe no forno com batatas	Alface com cenoura	Laranja
18	Creme de cenoura	Lasanha	Alface	Maça