

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA
14	Creme de abobora	Lasanha	Alface	Maça
15	Alface	Peixe no forno com batatas	Couve de Bruxelas	Fruta da época
16	Brócolos	Bifes de frango estufado com esparguete	Alface com cenoura	Banana
17	Creme de abobora	Pescada estufada com batata cozida	Alface com tomate	Gelatina
20	Puré de vegetais	Lombo de porco com arroz	Alface	Maça
21	Creme de lentilhas	Bife de frango estufado com esparguete	Vegetais cozidos	Banana
22	Alho Francês	Peixe no forno com batatas	Alface com cenoura	Laranja
23	Creme de cenoura	Lasanha	Alface	Maça
24	Puré de vegetais	Filetes com arroz		Fruta da época
27	Creme de abobora	Almôndegas com esparguete	Alface com milho	Banana
28	Creme de ervilha	Frango assado com arroz	Alface com tomate	Fruta da época
29	Puré de vegetais	Peixe no forno com batata cozida	Vegetais cozidos	Pera
30	Alho Francês	Strogonoff de frango com arroz	Alface	Maça