

**OBRA SOCIAL MADRE MARIA CLARA - AÇORES**  
**COLÉGIO DE SANTA CLARA - 2 ANOS E JARDIM DE INFÂNCIA**  
**EMENTA - DEZEMBRO**

<b>DIA</b>	<b>SOPA</b>	<b>PRATO</b>	<b>SALADA</b>	<b>SOBREM.</b>	<b>LANCHE</b>
<b>2</b>	Alho Francês	Strogonoff de frango com arroz	Couve de Bruxelas	Gelatina	logurte com fruta
<b>3</b>	Creme de ervilha	Salada de peixe com batata	Cenoura raspada	Laranja	Pão com fiambre e leite
<b>4</b>	Couve flor	Perninhas de frango no forno com massa	Alface	Maça	logurte com bolacha
<b>7</b>	Puré de grão	Carne moída com macarrão	Couve-flor	Pera	logurte com bolacha
<b>9</b>	Brócolos	Bifes de frango no forno com arroz	Alface com cenoura	Banana	Cereais com leite
<b>10</b>	Courgettes e cenoura	Almôndegas de vaca com esparguete	Alface com milho	Laranja	logurte com fruta
<b>11</b>	Creme de abobora	Peixe estufado com batata cozida	Alface com tomate	Gelatina	Pão com fiambre e leite
<b>14</b>	Puré de vegetais	Ovo mexido com arroz de vegetais	Alface	Maça	Cereais com leite
<b>15</b>	Primavera (Batata, cenoura, abobora)	Filete de peixe com batata cozida	Couve-flor	Pera	Pão com queijo e leite
<b>16</b>	Creme de lentilhas	Rolo de carne de vaca com arroz de cenoura	-----	Banana	logurte com fruta
<b>17</b>	Alho Francês	Peixe no forno com arroz	Alface com cenoura	Laranja	Pão com fiambre e leite
<b>18</b>	Creme de cenoura	Frango estufado com macarrão	Couve de Bruxelas	Maça	logurte com bolacha
<b>21</b>	Puré de vegetais	Salada de frango com arroz de legumes	-----	Pera	Cereais com leite
<b>22</b>	Creme de abobora	Filete de peixe com batata cozida, ervilhas e cenouras	-----	Maça	logurte com fruta
<b>23</b>	Brócolos	Peixe no forno com massa	Alface com cenoura	Gelatina	Pão com queijo e leite
<b>24</b>	DESINFESTAÇÃO				
<b>28</b>	DESINFESTAÇÃO				
<b>29</b>	Creme de abobora	Frango guisado com esparguete	Alface	Banana	logurte com fruta
<b>30</b>	Alho Francês	Lasanha	Couve-flor	Pera	Cereais com leite
<b>31</b>	Primavera (Batata, cenoura, abobora)	Filete de peixe com batata cozida	Couve-flor	Maça	Pão com queijo e leite