

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
2	Creme de cenoura	Esparguete à bolonhesa	Alface	Maça	Cereais com leite
3	Puré de vegetais	Peixe no forno com batata cozida	Alface com cenoura	Pera	Pão com queijo e leite
4	Alho Francês	Strogonoff de frango com arroz	Couve de Bruxelas	Gelatina	logurte com fruta
5	Creme de ervilha	Salada de peixe com batata	Cenoura raspada	Laranja	Pão com fiambre e leite
6	Couve flor	Perninhas de frango no forno com massa	Alface	Maça	logurte com bolacha
9	Puré de grão	Carne moída com macarrão	Couve-flor	Pera	logurte com bolacha
10	Alface	Lombinhos de pescado no forno com batata	Couve de Bruxelas	Maça	Pão de forma de mistura com queijo e leite
11	Brócolos	Bifes de frango no forno com arroz	Alface com cenoura	Banana	Cereais com leite
12	Courgettes e cenoura	Lasanha	Alface com milho	Laranja	logurte com fruta
13	Creme de abobora	Peixe estufado com batata cozida	Alface com tomate	Gelatina	Pão com fiambre e leite
16	Puré de vegetais	Ovo mexido com arroz de vegetais	Alface	Maça	Cereais com leite
17	Primavera (Batata, cenoura, abobora)	Filete de peixe com batata cozida	Couve-flor	Pera	Pão com queijo e leite
18	Creme de lentilhas	Rolo de carne de vaca com arroz de cenoura	-----	Banana	logurte com fruta
19	Alho Francês	Peixe no forno com arroz	Alface com cenoura	Laranja	Pão com fiambre e leite
20	Creme de cenoura	Frango estufado com macarrão	Couve de Bruxelas	Maça	logurte com bolacha
23	Puré de vegetais	Salada de frango com arroz de legumes	-----	Pera	Cereais com leite
24	Creme de abobora	Filete de peixe com batata cozida, ervilhas e cenouras	-----	Maça	logurte com fruta
25	Brócolos	Peixe no forno com massa	Alface com cenoura	Gelatina	Pão com queijo e leite
26	Creme de ervilha	Peito de frango estufado com arroz	Alface com tomate	Banana	logurte com bolacha
27	Primavera (Batata, cenoura, abobora)	Salada de peixe	Alface	Maça	Pão de forma de mistura com fiambre e leite
30	Creme de abobora	Frango guisado com esparguete	Alface	Banana	logurte com fruta