

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
1	Creme de cenoura	Esparguete à bolonhesa	Alface	Maça	Cereais com leite
2	Puré de vegetais	Peixe no forno com batata cozida	Alface com cenoura	Pera	Pão com queijo e leite
3	Couve flor	Perninhas de frango no forno com massa	Couve-flor	Banana	logurte com bolacha
6	Puré de grão	Carne moída com macarrão	Alface com tomate	Pera	logurte com bolacha
7	Alface	Filetes no forno com massa	Couve de Bruxelas	Maça	Pão com queijo e leite
8	Brócolos	Bifes de frango no forno com arroz	Cenoura	Banana	Cereais com leite
9	Courgettes e cenoura	Almôndegas de vaca com esparguete	Milho	Laranja	logurte com fruta
10	Creme de abobora	Peixe estufado com batata cozida	Alface com tomate	Gelatina	Pão com fiambre e leite
13	Puré de vegetais	Ovo mexido com arroz de vegetais	Alface	Maça	Cereais com leite
14	Primavera (Batata, cenoura, abobora)	Filete fritos com batata cozida	Tomate	Pera	Pão com queijo e leite
15	Creme de lentilhas	Rolo de carne de vaca com arroz de cenoura	-----	Banana	logurte com fruta
16	Alho Francês	Peixe no forno com massa	Alface com cenoura	Laranja	Pão com fiambre e leite
17	Creme de cenoura	Frango estufado com macarrão	Couve de Bruxelas	Maça	logurte com bolacha
20	Puré de vegetais	Salada de frango com arroz de legumes	-----	Pera	Cereais com leite
21	Creme de abobora	Filete de peixe com batata cozida, ervilhas e cenouras	-----	Maça	logurte com fruta
22	Brócolos	Peixe no forno com massa	Alface com cenoura	Gelatina	Pão com queijo e leite
23	Creme de ervilha	Peito de frango estufado com arroz	Alface com tomate	Banana	logurte com bolacha
24	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Salada de peixe	Tomate	Maça	Pão com fiambre e leite
27	Creme de abobora	Frango guisado com esparguete	Brócolos	Pera	logurte com bolacha
28	Creme de ervilha	Salada de peixe com batata	Cenoura raspada	Laranja	Pão com queijo e leite
29	Alho Francês	Strogonoff de frango com arroz	Couve de Bruxelas	Gelatina	logurte com fruta
30	Creme de cenoura	Lasanha	Couve-flor	Maça	Pão com fiambre e leite