

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	Puré de vegetais	Esparguete à bolonhesa	Alface	Maçã	logurte com fruta
4	Courgettes e cenoura	Lasanha	Couve-flor	Pera	logurte com bolacha
5	Couve flor	Perninhas de frango no forno com massa	Tomate	Banana	Pão com queijo e leite
6	Alface	Pescada no forno com batata	Cenoura	Melancia	Cereais com leite
7	Brócolos	Bifes de frango no forno com esparguete	Tomate	Maça	Pão com fiambre e leite
8	Creme de abobora	Espadarte no forno com massa	Milho	Laranja	Cereais com leite
11	Puré de vegetais	Ovo mexido com arroz de vegetais	Alface	Maça	logurte com fruta
12	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Esparguete à bolonhesa	Couve de Bruxelas	Pera	Pão com queijo e leite
13	Creme de lentilhas	Rolo de carne de vaca com esparguete	Cenoura	Fruta da época	Cereais com leite
14	Alho Francês	Pescada no forno com arroz	Alface	Banana	Pão com fiambre e leite
15	Creme de cenoura	Frango estufado com macarrão	Couve de Bruxelas	Maça	logurte com bolacha
18	Puré de vegetais	Salada de frango com arroz de legumes	-----	Pera	logurte com fruta
19	Creme de abobora	Filete de alabote com batata cozida, ervilhas e cenouras	-----	Maça	Pão com queijo e leite
20	Brócolos	Pescada no forno com massa	Alface	Fruta da época	Cereais com leite
21	Creme de ervilha	Peito de frango estufado com arroz	Tomate	Gelatina	Pão com fiambre e leite
22	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Salada de abrótea ou juliana	Milho	Banana	Cereais com leite
25	Creme de abobora	Frango guisado com esparguete	Cenoura	Pera	Pão com queijo e leite
26	Alho Francês	Lasanha	Couve-flor	Maça	logurte com fruta
27	Puré de vegetais	Espadarte no forno com massa	Cenoura	Fruta da época	Pão com queijo e leite
28	Alho Francês	Strogonoff de frango com arroz	Couve de Bruxelas	Pera	Cereais com leite
29	Creme de ervilha	Salada de abrótea ou juliana com batata	Cenoura raspada	Banana	Pão com fiambre e leite