

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

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