

**OBRA SOCIAL MADRE MARIA CLARA - AÇORES**  
**COLÉGIO DE SANTA CLARA - CRECHE (BEBÉS E 1 ANO)**  
**EMENTA - NOVEMBRO**

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA	LANCHE
<b>1</b>	<b>DIA SANTO</b>				
<b>2</b>	Puré de vegetais com carne de vaca	Carne moída com macarrão	Couve-flor	Pera	Papa láctea
<b>3</b>	Alface com peixe	Salmão grelhado com batata	Cenoura	Maça	logurte com bolacha
<b>6</b>	Puré de vegetais com carne de vaca	Ovo mexido com arroz de vegetais	Couve-flor	Maça	logurte com bolacha
<b>7</b>	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Filete de alabote com batata cozida	Brócolos	Banana	Papa láctea
<b>8</b>	Puré de vegetais com frango	Rolo de carne de vaca com esparguete	Cenoura	Pera	logurte com fruta
<b>9</b>	Alho Francês com peixe	Pescada no forno com arroz	Couve-flor	Banana	Papa láctea
<b>10</b>	Creme de cenoura com frango	Frango estufado com macarrão	Brócolos	Maça	logurte com bolacha
<b>13</b>	Puré de vegetais com frango	Salada de frango com arroz de legumes	_____	Pera	logurte com fruta
<b>14</b>	Creme de abobora com peixe	Filete de alabote com batata cozida, ervilhas e cenouras	_____	Maça	Papa láctea
<b>15</b>	Brócolos com peixe	Pescado no forno com massa	Cenoura	Banana	logurte com bolacha
<b>16</b>	Creme de vegetais com frango	Peito de frango estufado com arroz	Couve-flor	Pera	Papa láctea
<b>17</b>	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Salada de abrótea ou juliana	Brócolos	Maça	logurte com fruta
<b>20</b>	Creme de abobora com frango	Frango guisado com esparguete	Brócolos	Banana	Papa láctea
<b>21</b>	Alho Francês com carne de vitela	Lasanha	Couve-flor	Pera	logurte com fruta
<b>22</b>	Puré de vegetais com peixe	Espadarte no forno com massa	Cenoura	Pera	logurte com bolacha
<b>23</b>	Alho Francês com frango	Strogonoff de frango com arroz	Brócolos	Banana	Papa láctea
<b>24</b>	Puré de vegetais com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Cenoura	Maça	logurte com fruta
<b>27</b>	Creme de cenoura com carne de vaca	Esparguete à bolonhesa	Couve-flor	Maça	Papa láctea
<b>28</b>	Couve flor com frango	Espadarte no forno com massa	Brócolos	Banana	logurte com bolacha
<b>29</b>	Creme de abobora com peixe	Perninhas de frango no forno com massa	Cenoura	Maça	logurte com fruta
<b>30</b>	Courgettes e cenoura com carne de vaca	Lasanha	_____	Pera	logurte com fruta

**Nota:** O prato é introduzido consoante a idade