

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA	LANCHE
1	Puré de vegetais com carne de vaca	Ovo mexido com arroz de vegetais	Tomate	Pera	Iogurte com amêndoa
2	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Filete de alabote fritos com batata cozida	Brócolos	Banana	Papa láctea
3	Puré de feijão com carne de vaca	Rolo de carne de vaca com esparguete	Cenoura	kiwi	Iogurte com fruta
4	Alho Francês com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Feijão verde	Banana	Papa láctea
5	Creme de cenoura com frango	Frango no forno com massa	Beterraba	Maça	Iogurte farinha de aveia
8	Puré de vegetais com frango	Salada de frango com arroz de legumes	_____	Pera	Iogurte com fruta
9	Puré de vegetais com carne de vaca	Carne moída com macarrão	Couve-flor	Pera	Papa láctea
10	Creme de ervilha com peixe	Filetes no forno com massa	Cenoura	Banana	Iogurte com farinha de aveia
11	Espinafres com frango	Peito de frango estufado com arroz	Couve-flor	Pera	Iogurte com fruta
12	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Maça	Panqueca de aveia
15	Puré de feijão com peixe	Frango guisado com esparguete	Cenoura	Pera	Iogurte com farinha aveia
16	Creme de abobora com carne	Lasanha	Brócolos	Banana	Papa láctea
17	Puré de vegetais com peixe	Salomão grelhado com massa	Beterraba	Maça	Iogurte com fruta
18	Alho Francês com frango	Strogonoff de frango com arroz	Cenoura	Pera	Iogurte com amêndoa
19	Puré de vegetais com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Couve-flor	Maça	Panqueca de aveia
22	Creme de cenoura com carne de vaca	Esparguete à bolonhesa	Cenoura	Banana	Iogurte com farinha aveia
23	Couve-flor com frango	Perninhas de frango no forno com massa	Beterraba	Pera	Papa láctea
24	Creme de abobora com peixe	Espadarte no forno com massa	Couve-flor	Maça	Iogurte com amêndoa
25	FERIADO				
26	Alface com peixe	Filetes fritos com batata	Tomate	Maça	Iogurte com farinha de aveia
29	Alho Francês com carne	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Iogurte com fruta
30	Lentilhas com frango	Bifes de frango grelhado com esparguete	Cenoura	Banana	Papa láctea

Nota: O prato é introduzido consoante a idade