

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
1	Puré de vegetais	Ovo mexido com arroz de vegetais	-----	Maça	logurte com fruta
2	Alho Francês	Salada de frango com arroz de legumes	-----	Pera	Pão caseiro com queijo e leite
3	Creme de ervilha	Filetes de alabote fritos com batata cozida	Cenoura	Banana	Cereais com leite logurte com bolacha
4	Creme de espinafres	Peito de frango estufado com arroz	Couve-flor	Gelatina	logurte com bolacha
5	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Laranja	Papo seco com fiambre e leite
8	Creme de cenoura	Esparguete à bolonhesa	Cenoura	Banana	logurte com fruta
9	Puré de alface	Filetes fritos com batata	Tomate	Pera	Papo seco com fiambre e leite
10	Creme de abobora	Lasanha	Brócolos	Maça	Cereais com leite
11	Creme de Couve-flor	Frango no frango com massa	Beterraba	Banana	logurte com bolacha
12	Creme de abobora	Filetes no forno com arroz	Tomate/alface	Pera	Pão caseiro com queijo e leite
15	Puré de feijão	Frango guisado com esparguete	Cenoura	Pera	Cereais com leite
16	Creme de abobora	Lasanha	Couve-flor	Melancia	Pão com queijo e leite
17	Puré de vegetais	Salomão grelhado com massa	Beterraba	Banana	logurte com fruta
18	Alho Francês	Strogonoff de frango com arroz	Cenoura	Pera	Cereais com leite
19	Puré de vegetais	Salada de abrótea ou juliana com batata	Couve-flor	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
22	Alho Francês	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Cereais com leite
23	Puré de lentilhas	Bifes de frango grelhado com arroz	Cenoura	Melancia	logurte com fruta
24	Puré de feijão	Rolo de carne de vaca com esparguete	Beterraba	Laranja	Papo seco com fiambre e leite
25	Alho Francês	Filetes de alabote no forno com massa	Feijão verde	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
26	Puré de Couve-flor	Frango no frango com arroz	Brócolos	Laranja	Cereais com leite
29	Creme de cenoura	Esparguete à bolonhesa	Cenoura	Banana	logurte com fruta
30	Creme de abobora	Filetes de alabote no forno com batata	Tomate	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
31	Puré de lentilhas	Bifes de frango grelhado com esparguete	Brócolos	Pera	Cereais com leite