

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

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

Nota: O prato é introduzido consoante a idade