

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
1	Creme de espinafres	Esparguete à bolonhesa	Couve-flor	Gelatina	logurte com bolacha
2	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Laranja	Papo seco com fiambre e leite
5	Creme de cenoura	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	logurte com fruta
6	Puré de alface	Filetes fritos com batata	Tomate	Pera	Papo seco com fiambre e leite
7	Creme de abobora	Lasanha	Brócolos	Fruta da época	Cereais com leite
8	Creme de Couve-flor	Frango no frango com massa	Beterraba	Maça	logurte com bolacha
9	Creme de abobora	Filetes no forno com arroz	Tomate/alface	Banana	Pão caseiro com queijo e leite
12	Puré de feijão	Frango guisado com esparguete	Cenoura	Pera	Cereais com leite
13	Creme de abobora	Rolo de carne de vaca com esparguete	Couve-flor	Maça	Pão com queijo e leite
14	Puré de vegetais	Filetes no forno com batata	Beterraba	Fruta da época	logurte com fruta
15	FERIADO				
16	Puré de vegetais	Ovo mexido com arroz de vegetais	Couve-flor	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
19	Alho Francês	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Cereais com leite
20	Puré de lentilhas	Bifes de frango com arroz	Cenoura	Melancia	logurte com fruta
21	Puré de feijão	Rolo de carne de vaca com esparguete	Beterraba	Fruta da época	Papo seco com fiambre e leite
22	Alho Francês	Filetes de alabote no forno com massa	Feijão verde	Maça	logurte com fruta
23	Puré de Couve-flor	Frango no forno com arroz	Brócolos	Laranja	Cereais com leite
26	Creme de cenoura	Esparguete à bolonhesa	Cenoura	Banana	logurte com fruta
27	Creme de abobora	Filetes de alabote no forno com batata	Tomate	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
28	Puré de lentilhas	Bifes de frango grelhado com esparguete	Brócolos	Fruta da época	Cereais com leite
29	Puré de vegetais	Rolo de carne de vaca com massa	Cenoura	Pera	logurte com fruta
30	Alho Francês	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Maça	Cereais com leite