

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
2	Creme de cenoura	Esparguete à bolonhesa	Cenoura	Maça	logurte com fruta
3	Puré de alface	Filetes fritos com batata	Tomate	Pera	Papo seco com fiambre e leite
4	Creme de abobora	Frango no forno com massa	Brócolos	Fruta da época	Cereais com leite
5	Creme de Couve-flor	Carne moída com esparguete	Beterraba	Maça	logurte com farinha de aveia
6	Creme de vegetais	Hambúrguer no forno com arroz	Tomate/alface	Banana	Cereais com leite
9	Creme de vegetais	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Pera	Cereais com leite
10	Puré de vegetais	Filetes de alabote no forno com batata	Couve-flor	Maça	Pão com queijo e leite
11	Creme de abobora	Esparguete à bolonhesa	Beterraba	Fruta da época	logurte com fruta
12	Puré de vegetais	Bifes de frango com arroz	Cenoura	Banana	Cereais com leite
13	Primavera (Batata, cenoura, abobora)	Salada de abrótea ou juliana com batata	Couve-flor	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
16	Alho Francês	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Cereais com leite
17	Puré de lentilhas	Bifes de frango com arroz	Cenoura	Melancia	logurte com fruta
18	Puré de feijão	Rolo de carne de vaca com esparguete	Beterraba	Fruta da época	Papo seco com fiambre e leite
19	Alho Francês	Filetes de alabote no forno com massa	Feijão verde	Maça	logurte com fruta
20	Puré de Couve-flor	Frango no forno com arroz	Brócolos	Laranja	Cereais com leite
23	Creme de cenoura	Esparguete à bolonhesa	Cenoura	Banana	logurte com fruta
24	Creme de abobora	Filetes de alabote no forno com batata	Tomate	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
25	Puré de lentilhas	Bifes de frango grelhado com esparguete	Brócolos	Fruta da época	Cereais com leite
26	Puré de vegetais	Rolo de carne de vaca com massa	Cenoura	Pera	logurte com fruta
27	Alho Francês	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Maça	Cereais com leite
30	Creme de espinafres	Carne moída com esparguete	Couve-flor	Pera	logurte com amêndoa