

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA	LANCHE
2	Creme de cenoura com carne	Esparguete à bolonhesa	Cenoura	Maça	Iogurte com farinha aveia
3	Puré de alface com peixe	Filetes fritos com batata	Tomate	Pera	Papa láctea
4	Creme de abobora com frango	Frango no forno com massa	Brócolos	Banana	Iogurte com fruta
5	Couve-flor com carne	Carne moída com esparguete	Beterraba	Maça	Iogurte com farinha de aveia
6	Creme de vegetais com carne	Hambúrguer no forno com arroz	Tomate	Banana	Iogurte com amêndoa
9	Creme se vegetais com carne	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Pera	Iogurte com farinha aveia
10	Puré de vegetais com peixe	Filetes de alabote no forno com batata	Beterraba	Fruta da época	Iogurte com fruta
11	Creme de abobora com carne	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Maça	Papa láctea
12	Puré de vegetais com frango	Bifes de frango com arroz	Cenoura	Banana	Iogurte com fruta
13	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Laranja	Panqueca de aveia
16	Alho Francês com carne	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Iogurte com fruta
17	Lentilhas com frango	Bifes de frango com arroz	Cenoura	Banana	Papa láctea
18	Puré de feijão com carne de vaca	Rolo de carne de vaca com esparguete	Beterraba	Fruta da época	Iogurte com fruta
19	Alho Francês com peixe	Filetes de alabote no forno com massa	Feijão verde	Maça	Iogurte farinha de aveia
20	Couve-flor com frango	Frango no forno com arroz	Brócolos	Pera	Papa láctea
23	Creme de cenoura com carne de vaca	Esparguete à bolonhesa	Cenoura	Banana	Iogurte com farinha aveia
24	Creme de abobora com peixe	Filetes de alabote no forno com batata	Tomate	Maça	Papa láctea
25	Lentilhas com frango	Bifes de frango grelhado com esparguete	Brócolos	Fruta da época	Iogurte com fruta
26	Puré de vegetais com carne	Rolo de carne de vaca com massa	Cenoura	Pera	Iogurte farinha de aveia
27	Alho Francês com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Maça	Papa láctea
30	Creme de espinafres com carne de vaca	Carne moída com esparguete	Couve-flor	Pera	Iogurte com amêndoa

Nota: O prato é introduzido consoante a idade