

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
1	Puré de alface	Filetes fritos com batata	Tomate	Pera	Papo seco com fiambre e leite
2	Creme de vegetais	Frango no forno com massa	Brócolos	Banana	Cereais com leite
3	Creme de Couve-flor	Carne moída com esparguete	Beterraba	Maça	logurte com farinha de aveia
4	Creme de abobora	Salomão grelhado com massa	Tomate	Banana	Cereais com leite
7	Creme de vegetais	Nuggets confeccionados no Colégio com massa	Cenoura	Gelado	Cereais com leite
8	Puré de vegetais	Espadarte no forno com massa	Beterraba	kiwi	Pão com queijo e leite
9	Creme de abobora	Rolo de carne de vaca com esparguete	Brócolos	Maça	logurte com fruta
10	Puré de vegetais	Bifes de frango com arroz	Cenoura	Banana	Cereais com leite
11	Primavera (Batata, cenoura, abobora)	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Laranja	Pão caseiro com queijo e leite
14	Alho Francês	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Cereais com leite
15	Puré de lentilhas	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Banana	logurte com fruta
16	Puré de feijão	Rolo de carne de vaca com esparguete	Beterraba	Gelatina	Papo seco com fiambre e leite
17	Creme de cenoura	Bifes de frango grelhado com arroz	Feijão verde	Maça	logurte com fruta
18	Puré de Couve-flor	Salomão grelhado com massa	Brócolos	Pera	Pão caseiro com queijo e leite
21	Creme de cenoura	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	logurte com fruta
22	Creme de abobora	Filete de alabote fritos com batata cozida	Tomate	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
23	Puré de lentilhas	Bifes de frango grelhado com esparguete	Brócolos	Gelatina	Cereais com leite
24	Puré de vegetais	Rolo de carne de vaca com massa	Cenoura	Pera	logurte com fruta
25	Alho Francês	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Maça	Papo seco com fiambre e leite
28	Creme de espinafres	Frango guisado com esparguete	Couve-flor	Pera	logurte com amêndoa
29	Puré de vegetais	Filetes fritos com batata	Feijão verde	Maça	Papo seco com fiambre e leite
30	Creme de abobora	Strogonoff de frango com arroz	Brócolos	Banana	logurte com fruta
31	Puré de brócolos com couve-flor	Espadarte no forno com massa	Cenoura	Pera	Cereais com leite