

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

<b>DIA</b>	<b>SOPA</b>	<b>PRATO</b>	<b>SALADA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>LANCHE</b>
1	Puré de alface com peixe	Filetes fritos com batata	Tomate	Pera	Papa láctea
2	Creme de vegetais com frango	Frango no forno com massa	Brócolos	Banana	Iogurte com fruta
3	Couve-flor com carne	Carne moída com esparguete	Beterraba	Maça	Iogurte com farinha de aveia
4	Creme de abobora com peixe	Salomão grelhado com massa	Tomate	Banana	Iogurte com amêndoa
7	Creme se vegetais com carne	Nuggets confeccionados no Colégio com massa	Cenoura	Pera	Iogurte com farinha aveia
8	Puré de vegetais com peixe	Espadarte no forno com massa	Beterraba	kiwi	Iogurte com fruta
9	Creme de abobora com carne	Rolo de carne de vaca com esparguete	Brócolos	Maça	Papa láctea
10	Puré de vegetais com frango	Bifes de frango com arroz	Cenoura	Banana	Iogurte com fruta
11	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Laranja	Panqueca de aveia
14	Alho Francês com carne	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Iogurte com fruta
15	Lentilhas com peixe	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Banana	Papa láctea
16	Puré de feijão com carne de vaca	Rolo de carne de vaca com esparguete	Beterraba	kiwi	Iogurte com fruta
17	Creme de cenoura com frango	Bifes de frango grelhado com arroz	Feijão verde	Maça	Iogurte farinha de aveia
18	Couve-flor com peixe	Salomão grelhado com massa	Brócolos	Pera	Papa láctea
21	Creme de cenoura com ovo	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	Iogurte com farinha aveia
22	Creme de abobora com peixe	Filete de alabote fritos com batata cozida	Tomate	Maça	Papa láctea
23	Puré lentilhas com frango	Bifes de frango grelhado com esparguete	Brócolos	Fruta da época	Iogurte com fruta
24	Puré de vegetais com carne	Rolo de carne de vaca com massa	Cenoura	Pera	Iogurte farinha de aveia
25	Alho Francês com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Maça	Papa láctea
28	Creme de espinafres com carne de vaca	Frango guisado com esparguete	Couve-flor	Pera	Iogurte com amêndoa
29	Puré de vegetais com peixe	Filetes fritos com batata	Feijão verde	Maça	Iogurte com fruta
30	Creme de abobora com frango	Strogonoff de frango com arroz	Brócolos	Banana	Papa láctea
31	Puré de brócolos com couve-flor com peixe	Espadarte no forno com massa	Cenoura	Pera	Panqueca de aveia

**Nota:** O prato é introduzido consoante a idade