

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
1	DIA DE TODOS OS SANTOS				
4	Creme de vegetais	Rolo de carne de vaca com esparguete	Cenoura	Pera	Cereais com leite
5	Puré de vegetais	Espadarte no forno com massa	Beterraba	Maça	logurte com fruta
6	Creme de abobora	Hambúguer grelhada com arroz	Tomates	Banana	Pão com queijo e leite
7	Puré de vegetais	Bifes de frango com arroz	Cenoura	Pera	logurte com aveia
8	Primavera (Batata, cenoura, abobora)	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Laranja	Pão caseiro com queijo e leite
11	Alho Francês	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Cereais com leite
12	Puré de lentilhas	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Banana	logurte com fruta
13	Puré de feijão	Lasanha de carne	Beterraba	Gelatina	Papo seco com fiambre e leite
14	Creme de cenoura	Bifes de frango grelhado com arroz	Feijão verde	Maça	logurte com aveia
15	Puré de Couve-flor	Filete de alabote frito com massa	Brócolos	Pera	Pão caseiro com queijo e leite
18	Creme de cenoura	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	Cereais com leite
19	Creme de abobora	Filete de alabote no forno com batata cozida	Tomate	Maça	logurte com fruta
20	Puré de lentilhas	Bifes de frango grelhado com esparguete	Brócolos	Gelatina	Pão caseiro com queijo e leite
21	Puré de vegetais	Rolo de carne de vaca com massa	Cenoura	Pera	logurte com fruta
22	Alho Francês	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Maça	Papo seco com fiambre e leite
25	Creme de espinafres	Frango guisado com esparguete	Couve-flor	Pera	Cereais com leite
26	Puré de vegetais	Filetes fritos com batata	Feijão verde	Maça	logurte com fruta
27	Creme de abobora	Strogonoff de frango com arroz	Brócolos	Banana	Pão caseiro com queijo e leite
28	Puré de brócolos com couve-flor	Lasanha de carne	Cenoura	Pera	logurte com amêndoa
29	Puré de alface	Espadarte no forno com massa	Tomate	Maça	Papo seco com fiambre e leite