

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA	LANCHE
1	DIA DE TODOS OS SANTOS				
4	Creme se vegetais com carne	Rolo de carne de vaca com esparguete	Cenoura	Pera	Iogurte com farinha de aveia
5	Puré de vegetais com peixe	Espadarte no forno com massa	Beterraba	Maça	Quinoa com fruta
6	Creme de abobora com carne	Hambúrguer grelhada com arroz	Tomates	Banana	Papa láctea
7	Puré de vegetais com frango	Bifes de frango com massa	Cenoura	Pera	Iogurte com fruta
8	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Laranja	Panqueca de aveia
11	Alho Francês com carne	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Iogurte com fruta
12	Lentilhas com peixe	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Banana	Papa láctea
13	Puré de feijão com carne de vaca	Lasanha de carne	Beterraba	kiwi	Iogurte com fruta
14	Creme de cenoura com frango	Bifes de frango grelhado com arroz	Feijão verde	Maça	Iogurte farinha de aveia
15	Couve-flor com peixe	Filete de alabote frito com massa	Brócolos	Pera	Papa láctea
18	Creme de cenoura com ovo	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Maça	Iogurte com farinha aveia
19	Creme de abobora com peixe	Filete de alabote no forno com batata cozida	Tomate	Banana	Papa láctea
20	Puré lentilhas com frango	Bifes de frango grelhado com esparguete	Brócolos	Maça	Iogurte com fruta
21	Puré de vegetais com carne	Rolo de carne de vaca com massa	Cenoura	Pera	Iogurte com amêndoa
22	Alho Francês com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Maça	Quinoa com fruta
25	Creme de espinafres com carne de vaca	Frango guisado com esparguete	Couve-flor	Pera	Iogurte com amêndoa
26	Puré de vegetais com peixe	Filetes fritos com batata	Feijão verde	Kiwi	Iogurte com fruta
27	Creme de abobora com frango	Strogonoff de frango com arroz	Brócolos	Banana	Papa láctea
28	Puré de brócolos com couve-flor com carne	Lasanha de carne	Cenoura	Pera	Panqueca de aveia
29	Puré de alface com peixe	Espadarte no forno com massa	Tomate	Maça	Papa láctea

Nota: O prato é introduzido consoante a idade