

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

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