

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

<b>DIA</b>	<b>SOPA</b>	<b>PRATO</b>	<b>SALADA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>LANCHE</b>
<b>2</b>	Creme se vegetais com carne	Rolo de carne de vaca com esparguete	Cenoura	Pera	Iogurte com farinha de aveia
<b>3</b>	Puré de vegetais com peixe	Frango no forno com arroz	Beterraba	Maça	Papa láctea
<b>6</b>	Alho Francês com carne	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Iogurte com fruta
<b>7</b>	Lentilhas com peixe	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Banana	Quinoa com fruta
<b>8</b>	Puré de feijão com carne de vaca	Lasanha de carne	Beterraba	kiwi	Iogurte com fruta
<b>9</b>	Creme de cenoura com frango	Bifes de frango grelhado com arroz	Feijão verde	Maça	Iogurte farinha de aveia
<b>10</b>	Couve-flor com peixe	Filete de alabote frito com massa	Brócolos	Pera	Papa láctea
<b>13</b>	Creme de cenoura com ovo	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Maça	Iogurte com farinha aveia
<b>14</b>	Creme de abobora com peixe	Filete de alabote no forno com batata cozida	Tomate	Banana	Papa láctea
<b>15</b>	Puré lentilhas com frango	Bifes de frango grelhado com esparguete	Brócolos	Maça	Iogurte com amêndoa
<b>16</b>	Puré de vegetais com carne	Rolo de carne de vaca com massa	Cenoura	Pera	Quinoa com fruta
<b>17</b>	Creme de vegetais com peixe	Filete de alabote frito com esparguete	Feijão verde	Kiwi	Iogurte com fruta
<b>20</b>	Alho Francês com carne	Carne moída com esparguete	Cenoura	Maça	Iogurte com farinha aveia
<b>21</b>	Creme de abobora com frango	Strogonoff de frango com arroz	Brócolos	Banana	Papa láctea
<b>22</b>	Puré de vegetais com peixe	Espadarte grelhado com massa	Beterraba	Maça	Iogurte com fruta
<b>23</b>	Creme de cenoura com	Frango guisado com esparguete	Cenoura	Pera	Panqueca de aveia
<b>24</b>	Creme de espinafres com frango	Salada de abrótea ou juliana com batata	Couve-flor	Maça	Papa láctea
<b>27</b>	Creme de cenoura com carne	Rolo de carne de vaca com esparguete	Brócolos	Maça	Iogurte com fruta
<b>28</b>	Creme de abobora com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Tomates	Banana	Papa láctea
<b>29</b>	Puré de vegetais com frango	Bifes de frango com massa	Cenoura	Pera	Iogurte com amêndoa
<b>30</b>	Primavera (Batata, cenoura, abobora) com carne	Lasanha de carne	Beterraba	Laranja	Panqueca de aveia
<b>31</b>	Puré lentilhas com peixe	Filetes no forno com batata	Feijão verde	Pera	Papa láctea

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