

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
2	Creme de vegetais	Carne moída com esparguete	Cenoura	Pera	Cereais com leite
3	Puré de vegetais	Peixe no forno com arroz	Beterraba	Banana	logurte com fruta
4	Creme de abobora	Rolo de carne de vaca com esparguete	Brócolos	Gelatina	Papo seco com fiambre e leite
5	Puré de vegetais	Bifes de frango com arroz	Cenoura	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
6	Primavera (Batata, cenoura, abobora)	Espadarte grelhado com batata	Beterraba	Pera	Cereais com leite
9	Alho Francês	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Pera	Cereais com leite
10	Puré de lentilhas	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Banana	logurte com fruta
11	Puré de feijão	Rolo de carne com arroz	Beterraba	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
12	Creme de cenoura	Salada de abrótea ou juliana com batata	Feijão verde	Pera	logurte com bolacha
13	Puré de couve-flor	Bifes de frango grelhado esparguete	Brócolos	Maça	Papo seco com queijo e leite
16	Creme de cenoura	Ovo mexido no forno com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	Cereais com leite
17	FERIADO CCT – TERÇA-FEIRA CARNAVAL				
18	Puré lentilhas	Risoto de galinha	Brócolos	Pera	Pão caseiro com queijo e leite
19	Puré de vegetais	Rolo de carne de vaca com esparguete	Cenoura	Maça	logurte com bolacha
20	Puré de alho Francês	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Banana	Papo seco com fiambre e leite
23	Creme de espinafres	Frango guisado com esparguete	Couve-flor	Pera	Cereais com leite
24	Puré de vegetais	Filetes fritos com batata	Feijão verde	Maça	Papo seco com fiambre e leite
25	Creme de abobora	Strogonoff de frango com arroz	Brócolos	Gelatina	logurte com fruta
26	Creme de cenoura	Lasanha de carne	Beterraba	Banana	Pão caseiro com queijo e leite
27	Puré de brócolos com couve-flor	Massada de peixe	Cenoura	Pera	logurte com bolacha