

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

| <b>DIA</b> | <b>SOPA</b>                                    | <b>PRATO</b>                            | <b>SALADA</b> | <b>SOBREMESA</b> | <b>LANCHE</b>                        |
|------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|------------------|--------------------------------------|
| <b>2</b>   | Creme de vegetais com carne                    | Carne moída com esparguete              | Cenoura       | Pera             | Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta  |
| <b>3</b>   | Puré de vegetais com peixe                     | Peixe no forno com arroz                | Beterraba     | Banana           | Papa láctea c/fruta                  |
| <b>4</b>   | Creme de abobora com carne                     | Rolo de carne de vaca com massa         | Brócolos      | Maça             | Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim |
| <b>5</b>   | Puré de vegetais com frango                    | Bifes de frango com arroz               | Cenoura       | Banana           | Panqueca de aveia                    |
| <b>6</b>   | Primavera (Batata, cenoura, abobora) com peixe | Espadarte grelhado com batata           | Beterraba     | Pera             | Papa láctea c/fruta                  |
| <b>9</b>   | Alho Francês com carne                         | Esparguete à bolonhesa                  | Brócolos      | Maça             | Papa láctea c/fruta                  |
| <b>10</b>  | Puré de lentilhas com peixe                    | Filetes de alabote no forno com massa   | Cenoura       | Banana           | Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta  |
| <b>11</b>  | Puré de feijão com carne de vaca               | Rolo de carne com arroz                 | Beterraba     | Maça             | Papa láctea c/fruta                  |
| <b>12</b>  | Creme de cenoura com peixe                     | Salada de abrótea ou juliana com batata | Feijão verde  | Pera             | Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim |
| <b>13</b>  | Puré de couve-flor com carne                   | Bifes de frango grelhado esparguete     | Brócolos      | Maça             | Papa láctea c/fruta                  |
| <b>16</b>  | Creme de cenoura com ovo                       | Ovo mexido com arroz de vegetais        | Cenoura       | Banana           | Papa láctea c/fruta                  |
| <b>17</b>  | <b>FERIADO CCT – TERÇA-FEIRA CARNAVAL</b>      |                                         |               |                  |                                      |
| <b>18</b>  | Puré lentilhas com frango                      | Risoto de galinha                       | Brócolos      | Pera             | Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta  |
| <b>19</b>  | Puré de vegetais com carne                     | Rolo de carne de vaca com esparguete    | Cenoura       | Maça             | Papa láctea c/fruta                  |
| <b>20</b>  | Puré alho Francês com peixe                    | Salada de abrótea ou juliana com batata | Beterraba     | Banana           | Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim |
| <b>23</b>  | Creme de espinafres com carne de vaca          | Frango guisado com esparguete           | Couve-flor    | Pera             | Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta  |
| <b>24</b>  | Puré de vegetais com peixe                     | Filetes fritos com batata               | Feijão verde  | Maça             | Papa láctea c/fruta                  |
| <b>25</b>  | Creme de abobora com frango                    | Strogonoff de frango com arroz          | Brócolos      | Banana           | Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim |
| <b>26</b>  | Creme de cenoura com carne                     | Lasanha de carne                        | Beterraba     | Maça             | Panqueca de aveia                    |
| <b>27</b>  | Puré de brócolos com couve-flor com peixe      | Massada de peixe                        | Cenoura       | Pera             | Papa láctea c/fruta                  |

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