

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA	LANCHE
1	Alho Francês com carne	Hamburguer com arroz	Alface/tomate	Banana	Papa láctea c/fruta
2	Puré de lentilhas com peixe	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Maça	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
3	Puré de feijão com carne de vaca	Rolo de carne com arroz	Beterraba	Pera	Papa láctea c/fruta
4	FERIADO				
5	Puré lentilhas com frango	Risoto de galinha	Brócolos	Pera	Papa láctea c/fruta
8	Creme de cenoura com ovo	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	Papa láctea c/fruta
9	Creme de abobora	Filete de alabote frito com batata cozida	Tomate	Pera	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
10	FERIADO				
11	Puré de vegetais com frango	Bife de frango grelhado com esparguete	Cenoura	Maça	Papa láctea c/fruta
12	Puré alho Francês com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Banana	Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim
15	Creme de espinafres com frango	Neguets com arroz	Alface	Pera	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
16	Puré de vegetais com peixe	Filetes fritos com batata	Feijão verde	Maça	Papa láctea c/fruta
17	Creme de abobora com frango	Galinha no forno com massa	Cenoura	Maça	Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim
18	Creme de cenoura com carne	Lasanha de carne	Beterraba	Maça	Panqueca de aveia
19	Puré de brócolos com couve-flor com peixe	Espadarte grelhado com batata cozida	Cenoura	Pera	Papa láctea c/fruta
22	Puré de vegetais com carne	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Maça	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
23	Puré de lentilhas com peixe	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Pera	Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim
24	FERIADO				
25	Creme de vegetais com carne	Carne moída com esparguete	Cenoura	Pera	Panqueca de aveia
26	Puré de vegetais com peixe	Peixe no forno com arroz	Tomate	Banana	Papa láctea c/fruta
29	Creme de vegetais com ovo	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	Papa láctea c/fruta
30	Creme de cenoura com peixe	Galinha no forno com esparguete	Feijão verde	Maça	Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim

Nota: O prato é introduzido consoante a idade