

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
1	Alho Francês	Risoto de galinha	Brócolos	Pera	logurte com bolacha
2	Puré de lentilhas	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
3	Puré de feijão	Rolo de carne com arroz	Alface	Fruta da época	Cereais com leite
6	Creme de cenoura	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	Cereais com leite
7	Creme de abobora	Filete de alabote frito com batata cozida	Tomate	Pera	logurte com banana
8	Puré de feijão	Rolo de carne com arroz	Alface	Fruta da época	Pão caseiro com queijo e leite
9	Puré de vegetais	Bife de frango grelhado com esparguete	Cenoura	Maça	Cereais com leite
10	Puré alho Francês	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Banana	Papo seco com fiambre e leite
13	Creme de espinafres	Carne moída com esparguete	Alface	Pera	Cereais com leite
14	Puré de vegetais	Filetes fritos com batata	Feijão verde	Maça	Papo seco com manteiga e leite
15	Creme de abobora	Galinha no forno com massa	Cenoura	Fruta da época	logurte com banana
16	Creme de cenoura	Lasanha de carne	Beterraba	Maça	Pão caseiro com queijo e leite
17	Puré de brócolos com couve-flor	Espadarte grelhado com batata cozida	Cenoura	Pera	logurte com bolacha
20	Puré de vegetais	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Maça	Cereais com leite
21	Puré de lentilhas	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Pera	Pão caseiro com queijo e leite
22	Creme de espinafres	Galinha com arroz	Alface	Fruta da época	logurte com banana
23	Creme de vegetais	Carne moída com esparguete	Cenoura	Pera	Cereais com leite
24	Puré de abobora	Peixe no forno com arroz	Tomate	Banana	logurte com banana
27	Creme de vegetais	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	Cereais com leite
28	Creme de cenoura	Filetes fritos com batata	Tomate	Maça	Papo seco com manteiga e leite
29	Creme de abobora	Hambúrguer com arroz	Alface	Fruta da época	logurte com banana
30	Puré alho Francês	Galinha no forno com esparguete	Tomate	Pera	Papo seco com manteiga e leite
31	Puré de lentilhas	Peixe no forno com massa	Alface	Maça	Cereais com leite