

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

<b>DIA</b>	<b>SOPA</b>	<b>PRATO</b>	<b>SALADA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>LANCHE</b>
<b>1</b>	Alho francês com frango	Risoto de galinha	Brócolos	Pera	Papa láctea c/fruta
<b>2</b>	Puré de lentilhas com peixe	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Maça	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
<b>3</b>	Puré de feijão com carne de vaca	Rolo de carne com arroz	Alface	Fruta da época	Papa láctea c/fruta
<b>6</b>	Creme de cenoura com ovo	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	Papa láctea c/fruta
<b>7</b>	Creme de abobora	Filete de alabote frito com batata cozida	Tomate	Pera	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
<b>8</b>	Puré de feijão com carne de vaca	Rolo de carne com arroz	Alface	Fruta da época	Papa láctea c/fruta
<b>9</b>	Puré de vegetais com frango	Bife de frango grelhado com esparguete	Cenoura	Maça	Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim
<b>10</b>	Puré alho Francês com peixe	Salada de abrótea ou juliana com batata	Beterraba	Banana	Papa láctea c/fruta
<b>13</b>	Creme de espinafres com carne	Carne moída com esparguete	Alface	Pera	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
<b>14</b>	Puré de vegetais com peixe	Filetes fritos com batata	Feijão verde	Maça	Papa láctea c/fruta
<b>15</b>	Creme de abobora com frango	Galinha no forno com massa	Cenoura	Fruta da época	Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim
<b>16</b>	Creme de cenoura com carne	Lasanha de carne	Beterraba	Maça	Papa láctea c/fruta
<b>17</b>	Puré de brócolos com couve-flor com peixe	Espadarte grelhado com batata cozida	Cenoura	Pera	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
<b>20</b>	Puré de vegetais com carne	Esparguete à bolonhesa	Brócolos	Maça	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
<b>21</b>	Puré de lentilhas com peixe	Filetes de alabote no forno com massa	Cenoura	Pera	Papa láctea c/fruta
<b>22</b>	Creme de espinafres com frango	Galinha com arroz	Alface	Fruta da época	Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim
<b>23</b>	Creme de vegetais com carne	Carne moída com esparguete	Cenoura	Pera	Papa láctea c/fruta
<b>24</b>	Puré de abobora com peixe	Peixe no forno com arroz	Tomate	Banana	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
<b>27</b>	Creme de vegetais com ovo	Ovo mexido com arroz de vegetais	Cenoura	Banana	Papa láctea c/fruta
<b>28</b>	Creme de cenoura com peixe	Filetes fritos com batata	Tomate	Maça	Iogurte c/ aveia e pasta de amendoim
<b>29</b>	Creme de abobora com carne	Hambúrguer com arroz	Alface	Fruta da época	Papa láctea c/fruta
<b>30</b>	Puré alho Francês com frango	Galinha no forno com esparguete	Tomate	Pera	Iogurte c/ linhaça, amêndoa e fruta
<b>31</b>	Puré de lentilhas com peixe	Peixe no forno com massa	Alface	Maça	Papa láctea c/fruta

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