

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
1	Puré de feijão	Bife de frango com leite de coco e arroz branco	Beterraba	Maçã	Cereais de milho com leite
2	Creme de couve-flor	Salada de batata com peixe (abrótea ou juliana)	Tomate	Banana	Papo seco com queijo e leite
5	FERIADO				
6	Creme de brócolos	Carne moída com esparguete	Cenoura raspada	Maçã	Cereais de milho com leite
7	Creme de vegetais (cenoura, brócolos, couve-flor, ervilha)	Salada de batata com peixe (abrótea ou juliana)	Brócolos	Pera	Pão caseiro com manteiga e leite
8	Puré de lentilhas	Lasanha de carne	Couve-flor	Banana	Iogurte com fruta e linhaça moída
9	Creme de cenoura	Filetes no forno com batata cozida	Tomate	Maçã	Papo seco com queijo e leite
12	Sopa de alho francês	Linguine de frango	Cenoura raspada	Pera	Cereais de milho com leite
13	Creme de abóbora	Rolo de carne com esparguete	Beterraba	Maçã	Iogurte com fruta e aveia moída
14	Puré de feijão	Salmão grelhado com batata cozida	Tomate	Banana	Papo seco com queijo e leite
15	Creme de couve-flor	Frango estufado com arroz de legumes	Legumes	Pera	Cereais de milho com leite
16	Sopa primavera (cenoura, feijão verde, abóbora, ervilha)	Filetes no forno com massa	Brócolos	Maçã	Pão caseiro com manteiga e leite
19	Creme de brócolos	Ovos mexidos com arroz branco	Cenoura baby	Pera	Iogurte com fruta e bolacha de arroz
20	Creme de vegetais (cenoura, brócolos, couve-flor, ervilha)	Galinha no forno com arroz de legumes	Legumes	Banana	Cereais de milho com leite
21	Puré de lentilhas	Filetes no forno com massa	Tomate	Maçã	Pão caseiro com manteiga e leite
22	Creme de cenoura	Carne moída com esparguete	Brócolos	Pera	Iogurte com fruta e linhaça moída
23	Sopa de alho francês	Salada de batata com peixe (abrótea ou juliana)	Beterraba	Maçã	Papo seco com queijo e leite
26	Creme de abóbora	Peite de frango estufado com arroz branco	Couve-flor	Pera	Cereais de milho com leite
27	Puré de feijão	Rolo de carne com esparguete	Brócolos	Maçã	Iogurte com fruta e aveia moída
28	Creme de couve-flor	Salmão grelhado com batata cozida	Tomate	Pera	Papo seco com queijo e leite
29	Sopa primavera (cenoura, feijão verde, abóbora, ervilha)	Risoto de frango com mistura de legumes	Legumes	Banana	Cereais de milho com leite
30	Creme de brócolos	Filetes no forno com batata cozida	Beterraba	Maçã	Pão caseiro com manteiga e leite