

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

| <b>DIA</b> | <b>SOPA</b>                                                | <b>PRATO</b>                                    | <b>SALADA</b>   | <b>SOBREM.</b> | <b>LANCHE</b>                        |
|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------|--------------------------------------|
| <b>1</b>   | Puré de lentilhas                                          | Bife de frango grelado com arroz branco         | Beterraba       | Maçã           | logurte com fruta e aveia moída      |
| <b>2</b>   | Creme de cenoura                                           | Salada de batata com peixe (abrétea ou juliana) | Brócolos        | Banana         | Papo seco com queijo e leite         |
| <b>3</b>   | Sopa de alho de francês                                    | Lasanha de carne                                | Couve-flor      | Pera           | Cereais de milho com leite           |
| <b>4</b>   | Creme de abóbora                                           | Espadarte estufado com batata cozida            | Tomate          | Maçã           | Pão caseiro com manteiga e leite     |
| <b>7</b>   | Puré de feijão                                             | Linguine de frango                              | Cenoura raspada | Pera           | logurte com fruta e bolacha de arroz |
| <b>8</b>   | Creme de couve-flor                                        | Rolo de carne com esparguete                    | Beterraba       | Banana         | Cereais de milho com leite           |
| <b>9</b>   | Sopa primavera (cenoura, feijão verde, abóbora, ervilha)   | Salmão grelhado com batata cozida               | Tomate          | Maçã           | Pão caseiro com manteiga e leite     |
| <b>10</b>  | Creme de brócolos                                          | Frango estufado com arroz de legumes            | Legumes         | Pera           | logurte com fruta e linhaça moída    |
| <b>11</b>  | Creme de vegetais (cenoura, brócolos, couve-flor, ervilha) | Filetes no forno com massa                      | Brócolos        | Maçã           | Papo seco com queijo e leite         |
| <b>14</b>  | Puré de lentilhas                                          | Ovos mexidos com arroz branco                   | Cenoura baby    | Maçã           | Cereais de milho com leite           |
| <b>15</b>  | Creme de cenoura                                           | Galinha no forno com arroz de legumes           | Legumes         | Pera           | logurte com fruta e aveia moída      |
| <b>16</b>  | Sopa de alho francês                                       | Espadarte grelhado com batata cozida            | Tomate          | Maçã           | Papo seco com queijo e leite         |
| <b>17</b>  | Creme de abóbora                                           | Carne moída com esparguete                      | Brócolos        | Banana         | Cereais de milho com leite           |
| <b>18</b>  | Puré de feijão                                             | Salada de batata com peixe (abrétea ou juliana) | Beterraba       | Pera           | Pão caseiro com manteiga e leite     |
| <b>21</b>  | Creme de couve-flor                                        | Peito de frango estufado com arroz branco       | Couve-flor      | Banana         | logurte com fruta e bolacha de arroz |
| <b>22</b>  | Sopa primavera (cenoura, feijão verde, abóbora, ervilha)   | Rolo de carne com esparguete                    | Brócolos        | Maçã           | Cereais de milho com leite           |
| <b>23</b>  | Creme de brócolos                                          | Salmão grelhado com batata cozida               | Tomate          | Pera           | Pão caseiro com manteiga e leite     |
| <b>24</b>  | Creme de vegetais (cenoura, brócolos, couve-flor, ervilha) | Risoto de frango com mistura de legumes         | Legumes         | Maçã           | logurte com fruta e linhaça moída    |
| <b>25</b>  | Puré de lentilhas                                          | Filetes fritos com batata cozida                | Beterraba       | Pera           | Papo seco com queijo e leite         |
| <b>28</b>  | Creme de cenoura                                           | Carne moída com esparguete                      | Cenoura raspada | Maçã           | Cereais de milho com leite           |
| <b>29</b>  | Sopa de alho francês                                       | Lasanha de carne                                | Couve-flor      | Pera           | logurte com fruta e aveia moída      |
| <b>30</b>  | Creme de abóbora                                           | Filetes no forno com massa                      | Brócolos        | Maçã           | Papo seco com queijo e leite         |