

OBRA SOCIAL MADRE MARIA CLARA - AÇORES
COLÉGIO DE SANTA CLARA – CRECHE (BEBÉS e 1 ANO)
EMENTA - OUTUBRO

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREM.	LANCHE
1	Puré de feijão	Bife de frango com leite de coco e arroz branco	Beterraba	Maçã	Iogurte natural com linhaça, amêndoa triturada e fruta
2	Creme de couve-flor	Salada de batata com peixe (abrótea ou juliana)	Tomate	Banana	Papa industrial de multicereais com fruta / Bebés: Papa láctea
5	FERIADO				
6	Creme de brócolos	Carne moída com esparguete	Cenoura raspada	Maçã	Iogurte natural com aveia, fruta e canela
7	Creme de vegetais (cenoura, brócolos, couve-flor, ervilha)	Salada de batata com peixe (abrótea ou juliana)	Brócolos	Pera	Papa industrial de multicereais com fruta / Bebés: Papa láctea
8	Puré de lentilhas	Lasanha de carne	Couve-flor	Banana	Panquecas de aveia com fruta / Bebés: Papa láctea quando não aplicável
9	Creme de cenoura	Filetes no forno com batata cozida	Tomate	Maçã	Iogurte natural com aveia e pasta de manteiga de amendoim 100%
12	Sopa de alho francês	Linguine de frango	Cenoura raspada	Pera	Panquecas de aveia com fruta / Bebés: Papa láctea quando não aplicável
13	Creme de abóbora	Rolo de carne com esparguete	Beterraba	Maçã	Iogurte natural com linhaça, amêndoa triturada e fruta
14	Puré de feijão	Salmão grelhado com batata cozida	Tomate	Banana	Papa industrial de multicereais com fruta / Bebés: Papa láctea
15	Creme de couve-flor	Frango estufado com arroz de legumes	Legumes	Pera	Iogurte natural com aveia, fruta e canela
16	Sopa primavera (cenoura, feijão verde, abóbora, ervilha)	Filetes no forno com massa	Brócolos	Maçã	Papa industrial de aveia e centeio com fruta
19	Creme de brócolos	Ovos mexidos com arroz branco	Cenoura baby	Pera	Iogurte natural com aveia e pasta de manteiga de amendoim 100%
20	Creme de vegetais (cenoura, brócolos, couve-flor, ervilha)	Galinha no forno com arroz de legumes	Legumes	Banana	Papa industrial de aveia e centeio com fruta
21	Puré de lentilhas	Filetes no forno com massa	Tomate	Maçã	Panquecas de aveia com fruta / Bebés: Papa láctea quando não aplicável
22	Creme de cenoura	Carne moída com esparguete	Brócolos	Pera	Iogurte natural com linhaça, amêndoa triturada e fruta
23	Sopa de alho francês	Salada de batata com peixe (abrótea ou juliana)	Beterraba	Maçã	Papa industrial de multicereais com fruta / Bebés: Papa láctea
26	Creme de abóbora	Peite de frango estufado com arroz branco	Couve-flor	Pera	Papa industrial de aveia e centeio com fruta
27	Puré de feijão	Rolo de carne com esparguete	Brócolos	Maçã	Iogurte natural com aveia, fruta e canela
28	Creme de couve-flor	Salmão grelhado com batata cozida	Tomate	Pera	Papa industrial de multicereais com fruta / Bebés: Papa láctea
29	Sopa primavera (cenoura, feijão verde, abóbora, ervilha)	Risoto de frango com mistura de legumes	Legumes	Banana	Panquecas de aveia com fruta / Bebés: Papa láctea quando não aplicável
30	Creme de brócolos	Filetes no forno com batata cozida	Beterraba	Maçã	Iogurte natural com aveia e pasta de manteiga de amendoim 100%

Nota: A sopa dos bebés contém a proteína. O prato é introduzido consoante a idade.