

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

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

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