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

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

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