

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

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