



COLÉGIO
MIRA RIO
FOMENTO

Creche Janeiro



1 de Janeiro	2 de Janeiro	3 de Janeiro	4 de Janeiro	
Feriado	Feijão Verde Frango estufado com arroz de legumes Puré de fruta	Couve Carne de vaca picada com esparguete e cenoura ralada Puré de fruta	Espinafres Empadão de peixe prata com arroz macedónia Puré de fruta	
7 de Janeiro	8 de Janeiro	9 de Janeiro	10 de Janeiro	11 de Janeiro
Couve flor Carne de vaca estufada com esparguete, ervilhas e cenoura Puré de fruta	Espinafres Lombinhos de pescada no forno com batata e couve branca Puré de fruta	Abóbora Frango lascado com arroz e legumes Puré de fruta	Legumes Massinha de Perú com cotovelinhos e feijão verde Puré de fruta	Feijão verde Lascas de salmão com batatas e cenoura raspada Puré de fruta
14 de Janeiro	15 de Janeiro	16 de Janeiro	17 de Janeiro	18 de Janeiro
Creme de cenoura Borrego estufado com esparguete e macedónia de legumes Puré de fruta	Macedónia de legumes Pescada estufada com batata, cenoura e brócolos Gelatina	Couve flor Carne de vaca picada com arroz e macedónia Puré de fruta	Creme de Alface Frango cozido com cotovelinhos e macedónia Gelatina	Creme de legumes Lascas de bacalhau fresco com batata e salada mista Puré de fruta
21 de Janeiro	22 de Janeiro	23 de Janeiro	24 de Janeiro	25 de Janeiro
Macedónia Picadinho de carne de vacca com esparguete, cenoura e ervilhas Puré de fruta	Couve branca com feijão Lombos de pescada com molho de tomate e cotovelinhos Gelatina	Abóbora Frango corado com macedónia de legumes Puré de fruta	Alface Perú assado desfiado com arroz e legumes Puré de fruta	Espinafres Salada de salmão com batata, cenoura e brócolos Puré de fruta
28 de Janeiro	29 de Janeiro	30 de Janeiro	31 de Janeiro	
Couve portuguesa Bifinhos de frango com cotovelinhos e couve flor Puré de fruta	Cenoura Lascas de abrótea com arroz e feijão verde Puré de Fruta	Feijão verde Peru corado com arroz e brócolos Puré de fruta	Creme de alface Frango estufado com massa espiral, ervilhas e cenoura Puré de fruta	