

		EMENTA PARA 2 ANOS PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO MARÇO 2018 *					
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
01 a 02	Meio da manhã				Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA			Agrião	Cenoura	
		PRATO			Massada de perca	Chili de carne de vaca e arroz	
		SALADA			Alface	Alface	
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	
	LANCHE				Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e Bolo de iogurte	
05 a 09	Meio da manhã	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Brócolos	Ervilhas	Alface	Creme de legumes	Courgete
		PRATO	Salada de atum com fusili, feijão verde e milho	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Pescada cozida com batata e cenoura	Jardineira de frango	Ovos mexidos com alho francês e tomate com arroz basmati
		SALADA			Brócolos		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Pêssego em calda	Fruta	Fruta
	LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga de amendoim	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e Bolo de iogurte	
12 a 16	Meio da manhã	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Alho-francês	Espinafres	Lentilhas	Cenoura	Agrião
		PRATO	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz	Bacalhau à brás	Arroz de pato	Lombos de pescada com arroz de tomate	Hamburguer de vaca grelhado com puré de batata doce e brócolos
		SALADA	Alface	Alface e cenoura	Tomate	Feijão verde	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com compota	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e Bolo de iogurte	
19 a 23	Meio da manhã	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Lombardo	Alface	Canja de galinha	Creme de legumes	Grão e nabiças
		PRATO	Lasanha de perca com legumes	Peru estufado com couscous de legumes	Macarronete com cogumelos, cenoura e feijão encarnado	Almondegas de vaca puré de bata	Medalhões de pescada com arroz de cenc
		SALADA				Alface	Alface
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
	LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga de amendoim	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e Bolo de iogurte	
26 a 30	Meio da manhã	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal		
	Almoço	SOPA	Agrião	Courgete	Brócolos	Feijão encarnado	
		PRATO	Bifes de frango grelhados com esparguete	Lombo de Salmão com batatinhas assadas no forno	Salsichas de aves frescas com couve lombarda e arroz	Empadão de atum com legumes e puré de batata	
		SALADA	Espinafres e cogumelos salteados	Brócolos		Alface	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com compota	logurte natural com fruta e granola			

* Ementa sujeita a alterações