

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - SETEMBRO 2018 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

3 A 7	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	Cenoura	Creme de legumes	Feijão verde	Brócolos	Courgete
		PRATO	Medalhões de frango panados com arroz basmati	Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes	Bife de peru grelhado com puré de batata doce	Perca no forno com arroz de tomate	Hambúguer grelhado com lacinhos e molho pesto
		SALADA	Alface e tomate	Fruta	Alface	Alface	Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	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		
10 A 14	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	Juliana	Nabiça	Feijão encarnado	Agrião	Alface
		PRATO	Lombos de pescada no forno com puré de batata, cenoura e brócolos	Lombo de porco com arroz de cenoura	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete	Peru guisado com feijão verde e cenoura com puré de batata	Empadão de bacalhau com arroz
		SALADA	Alface e tomate	Alface	Alface e tomate	Alface	Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	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		
17 A 21	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	Ervilhas	Alho francês	Espinafres	Grão com nabiças	Cenoura
		PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete	Perca no forno com batata assada	Empadão de vitela e cenoura com puré de batata	Wraps de atum com tomate, alface e milho	Arroz de pato
		SALADA	Alface e tomate	Cenoura	Alface	Alface	Alface e cenoura
		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		
24 A 28	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	Puré de legumes	Lentilhas	Feijão verde	Cenoura
		PRATO	Calamares no forno com arroz de cenoura	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Filetes de pescada no forno com puré de batata de courgetes	Strogonoff de frango com arroz agulha	Salada de salmão e feijão verde com cotovelinhos
		SALADA	Alface	Fruta	Cenoura	Alface	Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	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		
	Meio da Manhã						
	Almoço	SOPA					
		PRATO					
		SALADA					
		SOBREMESA					
LANCHE							

* Ementa sujeita a alterações